



**FUGA**  
Formation

## CONTACTS

**FUGA FORMATION**  
29 rue de Poulainville  
80 000 Amiens  
Tel : 03 60 62 01 80  
contact@fugaformation.fr

## INFORMATIONS

**Public :** Personnel susceptible d'effectuer des manutentions manuelles

**Pré-requis :** Aucun

**Nombre de participants :**  
10 personnes maximum

**Durée :** 1 jour soit 7h

**Lieu :** Intra / Inter

**Delais d'accès :** 7 jours minimum

**Modalité et méthodes pédagogiques :**

- ✓ Apports théoriques et pratiques
- ✓ Etudes de cas
- ✓ Exercices pratiques

**Modalité d'encadrement :**  
Formateur spécialisé

# GESTES ET POSTURES MANUTENTION MANUELLE



**SANTÉ**

## Objectif de la formation

- ✓ Porter des charges en toute sécurité
- ✓ Améliorer les postures sur le poste de travail
- ✓ Exécuter des mouvements pour prévenir des douleurs lombaires
- ✓ Prendre conscience des accidents de manutention

## Contenu de la formation

### Formation théorique (1h30)

- ✓ Répartition des accidents du travail au cours de manipulation, transports manuels et de chutes
- ✓ Connaître l'influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives
- ✓ Notion d'anatomie (musculature et colonne vertébrale)
- ✓ Connaître les facteurs aggravants des accidents de la colonne vertébrale



**FUGA**  
Formation

## INFORMATIONS

### Responsables

#### pédagogiques :

Mme Henderson / Mr Offret

### Modalité suivi stagiaire :

Questionnaire contrôle  
qualité

### Parking gratuit

### Salle de restauration

Commerces à proximité du  
centre de formation

### Accessibilité PMR :



## TARIF

Nous consulter

### Formation pratique sur le poste de travail (30 min/ stagiaire)

- ✓ Les attitudes aux postes de travail
- ✓ L'aménagement du poste de travail
- ✓ L'organisation des tâches

### Evaluation effectuée au fur et à mesure de la ses- sion

- ✓ Evaluer l'intégration des techniques et d'outils  
transmis à l'occasion de cette formation
- ✓ Mesurer le degré de satisfaction et l'intérêt des  
participants ainsi que leur capacité à transmettre  
le savoir-faire acquis

**A l'issu de la formation tous les stagiaires recevront  
une attestation de formation ainsi q'un livret Geste  
et Posture**



**SANTÉ**