



# GESTES, POSTURES & ERGONOMIE

CODE DU TRAVAIL, ARTICLES L 4121-1

## MANUTENTION OU ACTIVITÉS BUREAUTIQUE



- Cerner les conséquences des accidents et maladies liés à la manutention manuelle de charge.
- Appréhender le fonctionnement et les limites de l'appareil locomoteur.
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



2h de théories et  
1 à 2h de pratique



Jusqu'à 10 participants



Dans vos locaux



690€ HT

TVA non applicable  
Finançable par OPCO



 **SAVOIR**  
 **AGIR.com**  
*Le choix de l'expérience en plus*

Mail: [contact@savoir-agir.com](mailto:contact@savoir-agir.com) Tel : 01 34 85 62 01

Enregistré sous le numéro 11788392978 Auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
N° SIREN : 533 563 516 00046

PROGRAMME DE FORMATION

## MANUTENTION

LES ENJEUX DE LA PRÉVENTION DE ACCIDENTS LIÉS À LA  
MANUTENTION MANUELLE

L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

LES FACTEURS DE RISQUES

PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

EXERCICES PRATIQUES



---

PROGRAMME DE FORMATION

## ACTIVITÉS BUREAUTIQUE

LES FACTEURS DE RISQUES

LA DÉMARCHÉ DE PRÉVENTION

LES CONSÉQUENCES DU TRAVAIL SUR ÉCRAN ET ENJEUX

L'ANATOMIE DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

LES DIFFÉRENTES ATTEINTES

LES BONS GESTES À ADOPTER

LES ÉQUIPEMENTS DU POSTE DE TRAVAIL



 **SAVOIR**  
 **AGIR.com**  
*Le choix de l'expérience en plus*

Mail: [contact@savoir-agir.com](mailto:contact@savoir-agir.com) Tel: 01 34 85 62 01

Enregistré sous le numéro 11788392978 Auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
N° SIREN : 533 563 516 00046