



## Gestes, postures, port de charges lourdes.

**Public cible :** Tout public

**Pré-requis et niveau d'entrée :** Aucun.

**Méthode :** Pédagogies actives et participatives. Dispensées en situation réelle de travail sur site.

**Évaluation :** Positionnement à l'entrée. Évaluation des acquis : Exercice réalisé par chaque stagiaire. Évaluation en fin de session.



**- Pôle Formation,**  
Complexe Euroméditerranéen.  
2 Rue du Centre, 48100 Montrodât  
**- Site de travail**



**7 heures**



**800€ net par session**  
1 à 10 participants maximum



**Certification**



**Repas inclus**



**Matériel à mis à disposition**

# LES OBJECTIFS

Acquérir des gestes de bonnes pratiques professionnelles et de bonnes utilisations du matériel.

Assurer le port de charges en toute sécurité (placement);

Prévenir les accidents et / ou les traumatismes lors du port de charge. handicap.

Organiser les espaces de travail en répartissant les charges à hauteur.

- Analyse de la bonne posture à adopter lors de port de chares.
- Guidance à partir des tractions ou des poussées de matériel.
- Présentation de différentes techniques de port de charges
- Notion de biomécanique, de placements et exercice d'éducation gestuelle spécifique pour améliorer le confort de l'usager lors des manutentions de charge.



Lionel Prieur

☎ 06.63.11.23.10

✉ [pole.formation@allfs.fr](mailto:pole.formation@allfs.fr)

📍 2, Rue du Centre, 48100 Montrodat

[www.cem-montrodat.com](http://www.cem-montrodat.com)