

# GESTES ET POSTURES



## Objectifs

Prévenir les troubles musculo-squelettiques.

## Contenus

– Identifier et caractériser les risques liés à la manipulation et au transport manuel de charges – Comprendre le fonctionnement du corps humain – Maîtriser les règles de sécurité physique et d'économie d'effort – Appliquer ces règles de sécurité permettant de limiter les risques liés aux lever/porter/déplacer/déposer des charges – Analyser une situation de travail en tenant compte de ces règles – Proposer des améliorations concrètes

## Pré-requis

Pas de pré-requis

## Modalités et délais d'accès à la formation

Seuil d'ouverture : à partir de 7 stagiaire

## Public concerné

Tout public, Salariés, Demandeurs d'emploi, Public spécifique

## Durée

- Nombre d'heures en centre : 7h
- Nombre d'heures au total : 7h

## Dates

Du 11/01/2022 au 11/01/2022 à Cusset  
Du 13/01/2022 au 13/01/2022 à Thiers

## Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et mises en situations pratiques

## Validation

Attestation de compétences

## Modalité de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences

## Tarif

15€/heure/stagiaire  
Complément sur le tarif : personnalisable en fonction du statut du candidat

Formation réalisée par  
GRETA Bassin Dore-Allier (Vichy, Cusset, Thiers)

Contact

Site de formation  
GRETA du bassin Dore Allier  
Boulevard du 8 Mai 1945  
03300 - Cusset