



**DSF CONSULTING**

## FORMATION GESTES ET POSTURES

L'accompagnement  
sur-mesure



### Objectifs



Comprendre et maîtriser les risques liés à la manutention

Appliquer les gestes et les postures pour préserver la santé et réduire les accidents

### Contenu de la formation

#### Théorie :

- Principales réglementations
- Enjeux de la sécurité (accidents, maladies professionnelles, conséquence sur la santé)
- Notions d'anatomie (fonctionnement de la colonne vertébrale, tendons, ...)
- Troubles musculosquelettiques (TMS)
- Positions et techniques pour porter les charges

#### Pratique :

- Exercices de manipulation de charges
- Eveil musculaire

## INFORMATIONS PRATIQUES



Durée : 4 heures



Prérequis : Aucun prérequis



Public concerné : Toute personne amenée à porter des charges



Moyens pédagogiques : Support de formation, vidéos de sensibilisation, vidéoprojecteur, matériels, mises en situation



Evaluation : Exercices de mise en situation



[contact@dsfconsulting.fr](mailto:contact@dsfconsulting.fr)



[www.dsfconsulting.fr](http://www.dsfconsulting.fr)



06 46 46 04 98  
07 83 20 43 86