

# Gestes et postures de sécurité dans le travail

Financement	
Formation professionnelle continue	
Non conventionnée / sans dispositif	
Organisme responsable et contact	
ASFO ADOUR Christine DESBIEYS 05.58.75.72.80 asfo.mdm@asfo-adour.org	
Accès à la formation	
Publics visés :	
Demandeur d'emploi Jeune de moins de 26 ans Personne handicapée Salarié(e) Actif(ve) non salarié(e)	
Sélection :	
Inscription obligatoire par un conseiller en insertion professionnelle	
Niveau d'entrée requis :	
Sans niveau spécifique	
Conditions d'accès :	
Non renseigné	
Prérequis pédagogiques :	
Aucun pré-requis.	
Contrat de professionnalisation possible ?	
Non	

## Objectif de la formation

Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort Utiliser les gestes et postures adaptés pour réduire les risques Adopter individuellement une démarche pour améliorer les conditions de travail

## Contenu et modalités d'organisation

**LES ACCIDENTS DU TRAVAIL** Au cours de manipulations, de transports manuels **NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE** La musculature La colonne vertébrale Le disque intervertébral L'accident de la colonne vertébrale Les facteurs aggravants **LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES** Les maladies professionnelles reconnues, leur siège Les facteurs de risque et leur mesure Les solutions pour prévenir et maîtriser les risques **LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUES ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT** Les techniques de base pour lever et porter des charges Le travail musculaire dynamique Le travail musculaire statique **LE POSTE DE TRAVAIL ET L'HOMME** Analyse des attitudes et situations au poste de travail Ergonomie **EXERCICES PRATIQUES AVEC LES DIFFÉRENTES FAMILLES DE CHARGES** Lever, porter Déplacer, déposer **RECOMMANDATIONS POUR LA VIE QUOTIDIENNE**

Parcours de formation personnalisable ?      **Oui**      Type de parcours      **Mixte**

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

*Non renseigné*

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00024017</b>	du 01/01/2015 au 31/12/2025	Mont-de-Marsan (40)	<b>ASFO ADOUR</b>	Non éligible		
<b>00024019</b>	du 01/01/2015 au 31/12/2025	Ustaritz (64)	<b>ASFO ADOUR - USTARITZ</b>	Non éligible		
<b>00024018</b>	du 01/01/2015 au 31/12/2025	Saint-Paul-lès-Dax (40)	<b>ASFO ADOUR - SAINT PAUL LES DAX</b>	Non éligible		
<b>00658385</b>	du 01/01/2026 au 31/12/2036	Saint-Paul-lès-Dax (40)	<b>ASFO ADOUR - SAINT PAUL LES DAX</b>	Non éligible		

**00658386**du 01/01/2026 au  
31/12/2036

Ustaritz (64)

**ASFO ADOUR -  
USTARITZ**Non  
éligible**00658387**du 01/01/2026 au  
31/12/2036Mont-de-  
Marsan (40)**ASFO ADOUR**Non  
éligible