



## **Formation Gestes et Postures**

**Public concerné**

Tous salariés d'entreprise

**Prérequis**

Aptitude physique

**Adaptation au public**

Une évaluation de l'hétérogénéité du groupe sera réalisée en ouverture de formation. Nos méthodes pédagogiques permettent ensuite, dans la limite des prérequis, de s'adapter et d'individualiser les enseignements.

**Objectifs généraux**

Faire acquérir aux salariés les connaissances leur permettant de prévenir efficacement des risques liés à l'activité physique en général et ceux liés à leur poste de travail en particulier.  
Etre apte à appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents.

**Durée de l'action**

De 04 à 07 heures

**Nombre de participants maximum par actions**

12 stagiaires maximum par groupe

**Qualification des intervenants**

Formateur qualifié, disposant d'une expérience de formation significative en santé sécurité au travail.

**Méthode pédagogique**

Face à face pédagogique permettant la transmission de connaissances théoriques et mises en situations liées au poste de travail. Support formateur vidéo-projeté.

**Moyens pédagogiques et techniques**

Cours vidéo projeté – Moyens matériels afférent à la situation

**Encadrement pédagogique**

Encadrement de la formation (planification, suivi en cours de réalisation, suivi qualitatif post formation) effectué par le responsable pédagogique et technique.

**Evaluation et suivi pédagogique**

Evaluation individuelle continue et/ou finale sur la base d'exercices pratiques.

**Sanction pédagogique**

Attestation de formation



|                |
|----------------|
| <b>Contenu</b> |
|----------------|

**MODULE THEORIQUE :**

- I – Généralités
- II – La réglementation
- III – Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- IV – Anatomie – Physiologie – Pathologie
  - le squelette
  - les ligaments
  - les muscles
  - les tendons
  - les TMS
  - la colonne vertébrale
- V – Les principes de prévention
- VI – Les gestes au travail
- VII – Les gestes dans la vie quotidienne
- VIII – Les exercices physiques

**MODULE PRATIQUE :**

La formation mettra un accent sur la partie pratique. Celle-ci sera réalisée en situation de travail, dans les conditions réelles des salariés. La prise en compte des pratiques et des risques environnementaux sera intégrée aux parcours de formation.

## I – Appréciation du poste de travail

Evaluation des situations

Identification des déterminants des activités physiques correspondantes

Ecoute des remarques des opérateurs

Prise de conscience des éléments contraignant de la situation de travail

## II – Principes généraux de manutention

Identification des pistes d'amélioration des situations de travail

Démonstration du geste type en manutention de charge

Principe d'économie d'effort

Principe de sécurité physique

Entraînement aux gestes types

Mise en forme des propositions

**Synthèse, bilan et évaluation de la formation.**