

---

# Programme de Formation

---

## Gestes et postures

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout salarié, quel que soit son secteur d'activité, amené à manipuler des charges, adopter des postures prolongées ou effectuer des gestes répétitifs dans le cadre de son activité professionnelle.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Connaître les risques et atteintes dus à l'activité physique
- Observer et analyser les situations de travail susceptibles de porter atteinte à sa santé
- Participer à la maîtrise du risque de son entreprise ou son établissement
- Maîtriser les gestes et postures garantissant l'intégrité physique



#### **Description**

##### **INTRODUCTION**

- Rappel des objectifs de la formation
- Recueil des attentes des stagiaires
- Présentation du contenu de la formation

##### **FORMATION THÉORIQUE ET CONTRÔLE DES CONNAISSANCES**

###### **MAÎTRISER LA LÉGISLATION SUR LES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL**

- Mise au point sur le code du travail : la notion d'hygiène et de sécurité
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Enoncé des statistiques d'arrêt de travail et maladies professionnelles en France
- Savoir comment respecter les recommandations de la médecine du travail

###### **COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN**

- Distinguer les différentes pathologies
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents
- Les accidents osseux / musculaires / articulaires
- Notions d'ergonomie et d'économie d'efforts
- Le travail sur écran et les postures contraignantes
- Appréhender le verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes

##### **FORMATION PRATIQUE ET CONTRÔLE DES CONNAISSANCES**

###### **TECHNIQUES GESTUELLES ET POSTURALES ADAPTÉES**

- Prise en charge de charges inertes
- Manutentionner dans une zone exiguë
- Techniques de coordination dans les opérations de manutention

- Cas des charges pondéreuses et / ou de grandes dimensions
- Maîtriser les principes d'économie d'effort et de sécurité physique

### ★ **Prérequis**

- Ne pas avoir de contre indication médicale au port des charges.



### **Modalités pédagogiques**

- Brainstorming
- Questionnements
- Exposés interactifs
- Démonstrations
- Exercices pratiques
- Étude de cas
- Mises en situation



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Supports audio-visuels élaborés suivant le code du travail et les recommandations INRS
- Mannequins
- Tout objets, outils, matériels, mobiliers, accessoires susceptibles d'être utilisés ou manutentionnés dans l'établissement ou l'entreprise



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

- Évaluation formative continue durant la session (questions/réponses, quizz)
- Mise en pratique avec corrections et conseils
- Attestation de formation remise à l'issue de la session