

# **Gestes et Postures**

Public visé et Pré requis de la formation : Tout salarié occupant un poste de travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...) souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures

Durée: 2 jours Heures: 14 h

Nombre maximum de places par session : 12

Délai d'accès à la formation : 6 mois

Prix: 210 € / pers.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Locaux accessible aux personnes en situation d'handicap. Pour

toute demande particulière, nous contacter

# Actions de formation

#### **OBJECTIFS**

Définir la notion de gestes et postures au travail, repérer les risques et savoir les analyser Appliquer les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail pour limiter tout risque d'accident ou de maladie professionnelle Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail

#### **DÉOUCHÉS**

Possibilité de développer ses compétences en devenant acteur PRAP

### **ÉQUIVALENCES**

NC

## **SPÉCIALITÉ**

Transport, manutention, magasinage

#### **VALIDATION**

Attestation de stage

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Présentations théoriques, études de cas, mise en situation sous formes d'exercices pratiques, vidéos... Matériel pédagogique: livret, mannequins, protections individuelles... Alternance de théorie et de pratique

#### **QUALIFICATION DE L'INTERVENANT**

formateur ayant plusieurs années d'expérience dans la prévention des TMS.

#### **ÉVALUATION**

QCM théorique

# Contenu pédagogique

Gestes et postures : définitions, notions et contexte réglementaire

- Définir les gestes et postures : positions naturelles, volontaires, contraignantes...
- S'informer sur la réglementation liée aux gestes et postures au travail : hygiène et sécurité article R. 4541-8 du
- Connaître les pathologies et les différentes maladies professionnelles liées à des conséquences de mauvaises postures au poste de travail : TMS, hernie discale, lumbago...
- Prendre connaissance des statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles

Eviter les risques : adopter les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail

- Acquérir les notions de l'anatomie et de la physionomie humaine : squelette, colonne vertébrale, muscles, nerfs...
  Assimiler les règles de base des bonnes postures: déplacer une charge lourde, positionner son écran d'ordinateur, régler son fauteuil...
- Comprendre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Savoir se protéger et s'équiper : notions de premiers secours, EPI, échauffement, étirements...