



# FORMATION

## GESTES ET POSTURES

### OBJECTIF :

Réduire ou prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.

Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures ;  
déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques ; effectuer les gestes et postures appropriées au travail ; Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS.

<b><u>PREREQUIS :</u></b> Cette formation ne nécessite aucun prérequis.	<b><u>PUBLIC VISE :</u></b> Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail	<b><u>TARIF :</u></b> Nous consulter	<b><u>MODALITE PEDAGOGIQUE :</u></b> Présentiel
<b><u>DUREE :</u></b> 4 heures (1/2 journée)	<b><u>HORAIRE :</u></b> 08h00 – 12h00 ou 13h00 – 17h00	<b><u>NOMBRE DE STAGIAIRE(S) :</u></b> de 4 à 8 personnes	<b><u>FORMATEUR :</u></b> Vincent JULIEN

### MOYENS PEDAGOGIQUES :

Théorie avec déroulé d'un power point sur les GP/TMS

Pratique, exercices sur les bonnes postures

Questionnaire

Feuille émargement signée par ½ journée

Attestation de satisfaction

Attestation de formation délivrée par l'organisme



## PROGRAMME

- Présentation de la formation et organisation de la journée.
- Notions élémentaires d'anatomie :
  - Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)
  - La musculature
  - La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)
  - L'accident de la colonne vertébrale

- Prévention des accidents
- Les conditions d'utilisation de l'équipement de Protection Individuelle
- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les

- objets à manipuler ou gestes à effectuer
- Les positions au poste
- Notions d'ergonomie
- Applications pratiques sur la bonne gestuelle
- Prise de conscience du personnel
- Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail
- L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
- Les déterminants de l'activité physique

EXERCICES PRATIQUES (sur poste de travail)

### Fin de Formation :

- Une évaluation des acquis sera effectuée sous forme de Quizz interactif (Kahoot)
- Les stagiaires rempliront un questionnaire de satisfaction