

---

# Programme de Formation

---

## Gestes et Postures

---

### Organisation

---

**Durée :** 4 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

Toute personne manipulant des charges lourdes, effectuant des gestes répétitifs et/ou subissant des postures prolongées et contraignantes

#### **Objectifs pédagogiques**

- Cerner les enjeux de la prévention
- Déterminer la place de l'activité physique dans son activité professionnelle
- Repérer les risques d'atteintes à la santé
- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Appliquer les principes de sécurité physiques et d'économies d'efforts

#### **Description**

Enseignements théoriques et pratiques

L'évaluation des risques professionnels : Règlementation (code du travail)

- Qu'est ce que le risque ? (exposé adapté au secteur d'activité des participants)
- Notion d'apparition du dommage
- Accidents du travail et maladies professionnelles
- La sécurité en entreprise : qui est responsable ?
- Le DUERP
- Les acteurs de prévention
- Notions de CSE et CCSCT

Notions d'anatomie et pathologies du corps

- Le dos, muscles, tendons, ligaments, squelette
- Les différentes atteintes musculo squelettiques (TMS) : tendinite, lumbago, sciatique, hernie discale, tassement vertébral ....

Savoir se protéger et s'équiper

- Les EPI
- Facteurs de risques : environnement, bruit, maladie, répétition du geste ...
- Echauffements musculaires et étirements

Sécurité et économies d'efforts





- Analyse du postes de travail et évaluation du risque
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Aides techniques à la manutention



### **Prérequis**

Absence de contre-indication médicale au port de charges



### **Modalités pédagogiques**

Formateur-expert en prévention santé et sécurité en entreprise.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Formation interactive, en présentiel

Mise en situation des participants



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

Évaluation continue des compétences tout au long de la session

Attestation de fin de formation délivrée aux participants



*Moyenne taux de satisfaction générale : 100 %*



*Moyenne taux de réussite : 100 %*