



# GESTES ET POSTURES

Formation aux Gestes et Postures sécuritaires



≈ 4 h



≤ 10 pers



intra



Sur devis

## ▣ Prérequis

Aucun

## ▣ Public concerné

Salariés des secteurs de l'industrie, du bâtiment et du commerce, qui ont, dans leur activité, une part importante d'activité ou de travail physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations.

## ▣ Objectifs de la formation

- Connaitre et appliquer les comportements gestuels et posturaux les plus rationnels à leur poste de travail
- Participer à la recherche de solutions ergonomiques

## ▣ Contenus

- Les accidents du travail et maladies professionnelles liées à l'activité physique
- Anatomie des articulations et de la colonne vertébrale
- Identification du mécanisme d'apparition des pathologies articulaires et du dos
- L'impact du stress sur les articulations
- Les règles de base d'une bonne ergonomie au poste de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur postures et ports de charges inertes

## ▣ Méthodes pédagogiques

Exposés interactifs/ Démonstrations pratiques / Possibilité de mises en situations in situ

## ▣ Moyens pédagogiques

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- 1 caisse avec poignées
- 1 caisse sans poignées
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées



### ▣ Organisation de la formation

De 2 heures à 7 heures en présentiel en fonction du besoin et de l'organisation de l'entreprise

### ▣ Modalités d'évaluation

Evaluation formative via des QUIZZ et des mises en pratique gestuelles

### ▣ Sanction

Attestation de formation

### ▣ Modalités et délais d'accès

Prendre contact au moins 15 jours avant le début de la session

### ▣ Maintien et actualisation des compétences

Recommandé tous les ans

### ▣ Formation accessible aux personnes handicapées

Oui

### ▣ Qualification des formateurs

Formateurs qualifiés en Gestes et Postures Sécuritaires au Travail



Programme conforme à l'article R4541-1 à R4541-10 du code du travail