

## GESTES & POSTURES



### Objectifs :

- Connaître les risques d'inflammations squelettiques provoqués par des gestes répétitifs et postures prolongées.
- Connaître et faire des exercices d'échauffement avant de commencer mon travail.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes dans sa profession.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour soulever, porter tirer pousser une charge.

### Contenu :

- Sinistralité Accidents du Travail et Maladies Professionnelles.
- Anatomie et Pathologies associés, les Troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Principes généraux de prévention.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation.
- Exercice d'échauffement en fonction du poste de travail.
- Mise en pratique d'exercices de lever, porter, pousser des charges en atelier.
- Analyses et échanges sur les postures contraignantes ou prolongées au poste de travail.

### Méthodes pédagogiques et outils :

- Sensibilisation sur les accidents du travail, les facteurs de risques en entreprise, les TMS.
- Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention en atelier ou à son poste de travail.
- Utiliser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, mise en situation.
- PC informatique ou tablette, vidéoprojecteur, paperboard,

### Evaluation :

- Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences. Celle-ci est sanctionnée par une attestation individuelle de fin de formation remise aux stagiaires.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Cette formation peut être adapté spécialement à votre type d'établissement :

- Spécifiquement aux problèmes de travail sur écran
- Aux métiers où les manutentions sont particulières.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.

### Profil :

Cette formation s'adresse aux salariés d'établissements industriels ou tertiaires pouvant être amenés à faire de la manutention manuelle, des gestes répétitifs, à travailler sur des postes à postures contraignantes, prolongées... utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs, heurts ou des vibrations.

Cadre législatif et réglementaire :

L. 4121-1 et 2, R.4541.6 à 8.

Durée : Une journée, 7 heures de face à face Pédagogique, dont le temps nécessaire pour traiter les risques spécifiques de l'entreprise ou de la profession.

Prérequis : Aucun

### Déplacements :

Dans le contenu de cette formation, un créneau horaire peut être aménagé pour l'ergonomie du poste de conduite.

Possibilité de se déplacer en atelier avec accord du chef d'entreprise.

Cette formation est animée par un professionnel de la prévention certifié par l'INR.

Devis sur demande

Pour tout renseignement contactez-nous :

**ForCoPrev**

Formation Conseil Prévention  
Tel : 06 29 53 00 50

[forcoprev@gmail.com](mailto:forcoprev@gmail.com)