

## GESTES & POSTURES



### Objectifs :

- Connaître les risques d'inflammations squelettiques provoqués par des gestes répétitifs et postures prolongées.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail.

### Contenu :

- Sinistralité Accidents du Travail et Maladies ;
- Anatomie et Pathologies associés, les Troubles musculosquelettiques (TMS) ;
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation.

### Méthodes pédagogiques et outils :

- Sensibilisation sur les accidents du travail, les facteurs de risques en entreprise, les TMS.
- Exercice pratique : 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 adaptée spécifiquement aux problèmes de travail sur écran ou sur des métiers ou les manutentions sont particulières.

### 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, 4 heures de face à face Pédagogique, dont le temps nécessaire pour traiter les risques spécifiques de l'entreprise ou de la profession.

Prérequis : Aucun

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)