

# GESTES ET POSTURES

Présentiel - Sychrone

## Objectifs

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions de travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

### Pré Requis

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires.

## Parcours pédagogique

### Législation relative aux gestes et postures au travail

- La réglementation du code du travail : Hygiène et sécurité
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est-ce qu'un TMS (Troubles musculosquelettiques)
- Observation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles en France

### Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- Mise en évidence des risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
- Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et économie d'effort.

## Méthodes pédagogiques

Support de formation de type power-point

Exposés interactifs

Mise en situation

Formation dispensée par des formateurs spécialisés en gestes et postures et en ergonomie.

## Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation théorique par QCM et évaluation pratique.



### Durée

**7.00** Heures **1** Jour De 4 à 10 Personnes

### Effectif



Contactez-nous !

**Prune BELLANGER**  
Responsable d'Exploitation et Administrative

Tél. : 0785035944  
Mail : [prune.bellanger@ageneau.fr](mailto:prune.bellanger@ageneau.fr)