

**PREV-12****Gestes et postures****CONTENU****OBJECTIFS**

Apprendre à soulever et porter les charges.  
Apprendre à se tenir dans les bonnes positions, évitant ainsi la fatigue.  
Éviter les accidents dus aux mauvaises positions du corps ainsi qu'aux manques de coordination des gestes.  
Acquérir des notions de base en matière d'ergonomie et d'agencement du poste du travail.

**PUBLIC CONCERNÉS ET PRÉ-REQUIS**

Opérateurs, opératrices des services maintenance, qualité, production, manutentionnaires, magasiniers.  
Être apte médicalement et avoir des connaissances en langue française afin de comprendre les instructions.

**MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

Formation action avec alternance de théorie en salle et de pratique par des exercices, des simulations.  
Supports numériques, vidéos, photos, manuel stagiaire.  
8 à 10 personnes maximum par formateur.  
Possibilité d'une journée supplémentaire de diagnostic avec situation de travail filmée au poste.

**MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DÉLIVRÉS**

Évaluation des connaissances tout au long de la formation.  
Délivrance d'une Attestation de présence.

**DUREE**

1 jour soit 7 heures

**PRISE DE CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL**

- Le corps humain : ses composantes
  - Le squelette
  - La musculature
  - Les points sensibles
  - Apprentissage du verrouillage lombaire
  - Exercices de détente et d'entretien du rachis

**LES GESTES A RISQUES ET LEURS CONSEQUENCES**

- Accidents et maladies professionnelles
- Statistiques générales et de l'entreprise

**PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION**

- Les bonnes postures
- Les mouvements à privilégier
- Gestes utiles et gestes inutiles
- Entraînement aux gestes types

**LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)**

- Aspects biomécaniques :
  - Syndrome du canal carpien
  - Tendinite
  - Sciatique...
- Moyens de prévention :
  - Mécanisation
  - Alternance de gestes

**ANALYSE D'UN POSTE DE TRAVAIL**

- Démonstration et réalisation de manutention sur site
- Modification des habitudes
- Les gestes à éviter

**INTERFORMAT**

20 rue Hippolyte Foucault - CS 72137 – 72021 LE MANS CEDEX 2  
Tél. : 02.43.40.83.40 – Fax : 02.43.40.83.41  
[interformat72@interformat.fr](mailto:interformat72@interformat.fr)

**INTERFORMAT**

Technopôle – Bât.L – 2 rue Albert Einstein – 53810 CHANGÉ  
Tél. : 02.43.56.05.05 – Fax : 02.43.56.47.66  
[interformat53@interformat.fr](mailto:interformat53@interformat.fr)