

# Gestes et Postures & Gestes Qui Sauvent

L'employeur est tenu par la loi de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés (*article L. 4121-1 du code du travail*).

Présentiel - Synchrone

Un salarié conscient des risques et des moyens de prévention mis à sa disposition par son employeur est un facteur de réduction des accidents du travail.

## Objectifs

- Repérer les situations à risques dans son travail et dans la vie privée
- Appliquer les gestes et postures corrects
- Analyser l'applicabilité des gestes dans son environnement
- Utiliser les moyens d'aide à la manutention
- Proposer des solutions d'amélioration
- Acquérir les gestes de secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attente du relais des secours



### Public Visé

Tout public



### Pré Requis

Néant

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Situer l'importance des risques liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail
- Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés et participer à leur réalisation
- Être capable d'adopter des positions adaptées pour effectuer des manutentions
- Acquérir les connaissances nécessaires à la prévention des risques de son établissement
- Obtenir les gestes de secours destinés à préserver l'intégrité physique d'une victime en attente du relais des secours
- Être capable de secourir la (les) victime(s) de manière appropriée

## Parcours pédagogique

### Théorie - Gestes et Postures :

- Présentation du groupe et du formateur
- Notion de prévention
- Généralités : accidents du travail et maladies professionnelles
- Anatomie physiologique, le squelette, pathologie des ligaments, des muscles, colonne vertébrale
- Les principes de base : gestes au travail, gestes quotidiens
- Les sports et exercices physiques

### Pratique - Gestes et Postures :

- Exercices pratiques liés à l'utilisation des différents matériels : analyse puis correction des erreurs et étude des gestes appropriés
- Exercices de prévention (activités physiques, étirements, hygiène de vie, ...)

### Théorie - Gestes qui Sauvent (domaine de compétences) :

- Être capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail
- Être capable de réaliser une protection adaptée
- Être capable d'examiner la (les) victime(s) avant et/ou pour la mise en œuvre de l'action choisie, en vue du résultat à obtenir
- Être capable de faire alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise ou l'établissement
- Être capable de secourir la (les) victime(s) de manière appropriée : la victime saigne abondamment, la victime perd connaissance, la victime est en arrêt cardiaque

### Pratique - Gestes qui Sauvent :

- Exercices pratiques avec utilisation de matériel spécifique
- Démonstration en vitesse réelle puis en vitesse commentée et justifiée, avec une phase d'apprentissage et de reformulation si nécessaire

## Méthodes pédagogiques

La formation se déroule en extérieur, en simulation d'intervention.  
Les exercices de simulation sont liés aux risques du site de travail.

## Moyens pédagogiques

- Revue de presse accessible via un DRIVE à disposition
- 1 salle de cours équipée
- 1 mannequin adulte
- 1 coupe de tête
- 1 kit maquillage, matériel de simulation d'accident
- 1 masque par stagiaire

## Qualification Intervenant·e·s

Formateur qualifié en Gestes et Postures (GP) et en Gestes qui Sauvent (GQS)

### Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, mémos, évaluation de la formation par les stagiaires, débriefing et questions diverses

*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.*

## Modalités d'accessibilité handicap

Etablissement de 5ème catégorie répondant à la politique Accessibilité Handicap. Adaptation des moyens aux personnes en situation de handicap



### Durée

**7.00** Heures    **1** Jour

### Effectif

De 4 à 10 Personnes



Contactez-nous !

Sophie RENAUD  
Responsable pédagogique

Tél. : 0344650918  
Mail : [contact@gesfor.fr](mailto:contact@gesfor.fr)