

# Gestes et Postures - FM

GP

**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 - Synchron

**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 la vie privée
- Appliquer les gestes et postures correctes
- Analyser l'applicabilité des gestes dans son environnement
- Utiliser les moyens d'aide à la manutention ( chariot, balais ergonomique, perche, ...)
- Proposer des solutions d'amélioration



**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 leurs réalisations  
Etre capable d'adopter des positions adaptées pour effectuer des manutentions

## Parcours pédagogique

### Théorie

- Présentation du groupe et du formateur
- Notion de prévention
- Généralités
  - Accidents du travail et maladies professionnelles

Anatomie psychologique, le squelette, pathologie des ligaments, des muscles, colonne vertébrale

- Les principes de bases
  - Gestes au travail
  - Gestes quotidiens

Les sports et exercices physiques

### Pratique

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

## Méthodes pédagogiques

Méthode active et participative afin que chaque stagiaire se sente impliqué

- Vidéo projecteur avec module Powerpoint et films vidéo
- Revue de presse accessible via un DRIVE à disposition

La formation se déroule en salle et extérieur en simulation d'intervention adaptée à leur poste de travail.

Pour la pratique, les stagiaires doivent accéder à leurs matériels de travail. (Chariot de nettoyage motorisé ou non , aspirateur, balais ergonomique ou non, perche, ...)

Nombreux exercices pratiques sur le poste de travail des stagiaires et avec leur matériel

## Qualification Intervenant-e-s

1 formateur qualifié en GP

## Méthodes et modalités d'évaluation

QCM Remise des mémos Evaluation de la formation par les stagiaires  
Débriefing et questions diverses

## 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. : 0344650800  
Mail : [contact@gesfor.fr](mailto:contact@gesfor.fr)