

# Gestes et Postures

**Sous réserve des disponibilités, les inscriptions sont ouvertes jusqu'à 24 h avant le début de la session de Formation**

## Objectifs

Développer des pistes d'amélioration dans les domaines organisationnel, technique et humain, des situations de travail établies nécessitant de la manutention manuelle, des déplacements avec ou sans port de charges, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des efforts importants.

Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention, appliquer les techniques pour prévenir des lombalgies et lutter contre le développement des pathologies rachidiennes.

### OBJECTIF DE L'ENCADREMENT :

La formation a pour finalité de prévenir les risques liés à l'activité physique en milieu professionnel.

Elle doit permettre de dégager des pistes d'amélioration dans les situations de travail établies - ou à venir - nécessitant de la manutention manuelle, des déplacements avec ou sans port de charges, des gestes répétitifs, des postures contraignantes, des efforts importants.

## Public Visé

Tous les salariés ayant une activité nécessitant la manutention d'objets lourds ou encombrants, l'exécution de gestes précis ou répétitifs, les postures à risques.

## Pré Requis

Aucun, hormis la connaissance de son métier.

## Objectifs pédagogiques

Donner aux participants les notions de base liées aux Gestes et postures en insistant sur les messages indispensables pour travailler en sécurité :

le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.

- Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention, appliquer les techniques de gestes et postures de travail.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Formation en Présentiel

Méthode active permettant la participation du stagiaire. Exercices pratiques de manutention. La formation est à visée pratique : tout l'apport théorique ne sert qu'à l'éclairer et à la justifier.

## Parcours pédagogique

- Décrire sa situation de travail et caractériser la place de l'activité physique combinée aux activités perceptives et mentales.
- Appréhender l'importance des dommages liés à l'activité physique en milieu professionnel (accidents du travail et atteintes à la santé) et les enjeux humains et économiques.
- Repérer les situations dangereuses et évaluer les risques liés à l'activité physique en milieu professionnel, en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain. Identifier les éléments qui déterminent l'activité physique en situation de travail.
- Proposer des améliorations susceptibles d'éviter ou de réduire les risques liés à l'activité physique ou alerter sa hiérarchie des risques encourus.
- Limiter les risques liés à la manutention manuelle occasionnelle de charges en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.

### Thèmes abordés :

1. Les activités physiques dans l'activité de travail.
2. Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles dus à l'activité physique.
3. Eléments d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur. Atteintes de l'appareil locomoteur et conséquences de ces atteintes sur la santé.
4. Eléments déterminant l'activité physique au travail.
5. Aménagement des situations de travail.
6. Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour limiter les risques liés à la manutention occasionnelle de charges. Techniques gestuelles.

## Qualification Intervenant(e)(s)

expert

**Les clés de la Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 93.13.13406.13**

## Méthodes et modalités d'évaluation

Modalités de formation :

Formation en présentiel

Formation en entrées et sorties permanentes (tout au long de l'année)

Support de cours, livret stagiaire , exercices et test numériques

MémoForma remis au participant

Préparation à l'épreuve finale

Validation des compétences acquises par des exercices pratiques à la fin de chaque module.

Test pratique reprenant l'intégralité des modules étudiés en fin de formation.

A l'issue de la formation est remis un bilan stagiaire et une évaluation du formateur

## Modalités d'Accessibilité

Formation accessible à tous en prenant en compte les besoins spécifiques de chacun. Notre engagement envers l'inclusivité se traduit par diverses mesures pour garantir que chaque personne puisse bénéficier pleinement de cette expérience d'apprentissage. Pour plus d'informations veuillez contacter notre référent Handicap Monsieur Louis SASSATELLI par téléphone au 04.42.01.21.20 ou par mail à [contact@lesclesdelaformation.com](mailto:contact@lesclesdelaformation.com)



### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

### Effectif

De 2 à 10 Personnes

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **Nous consulter**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

**Jeremy RENAUDIN**  
Assistant commercial

Tél. : 0627350005

Mail :  
[administratif@lesclesdelaformation.com](mailto:administratif@lesclesdelaformation.com)