

# GESTES & POSTURES

## Objectifs pédagogiques:

- Appréhender dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques (TMS).
- Appliquer les principes de gestes et postures de travail adaptés en fonction de la situation afin d'atténuer la fatigue.
- Éviter, prévenir et réduire les risques physiques (TMS, maladies professionnelles et accidents de travail).
- Mobiliser des charges dans le respect de son intégrité physique en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants
- Être initié aux fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique sur son lieu de travail.

## PRÉREQUIS

Aucun.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tous les salariés d'entreprises.  
Groupe constitué de 5 à 15 personnes.

## DURÉE DE LA FORMATION

1 journée (7 heures).

## COÛT

Réalisable en INTRA dans vos locaux: nous contacter pour un devis.

Tarifs et renseignements au 01 86 90 01 92 ou par mail [contact@ostrafor.fr](mailto:contact@ostrafor.fr).

## VALIDATION

Formation non certifiante.  
Attestation de fin de formation remise aux stagiaires.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel.

## LIEU DE LA FORMATION

Les sessions sont réalisées de préférence en entreprise, ou en salle de formation dans nos locaux.

## ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour une identification des besoins.

## PROGRAMME

- **Connaissance des risques et intérêt de la prévention**
  - Risques, danger, AT/MP, statistiques, aspect réglementaire
  - Les acteurs de la prévention
  - Schéma d'analyse d'accident
- **Fonctionnement du corps humain et ses limites**
  - Anatomie et pathologies (TMS, lombalgies)
  - Activité dynamique et statique au travail
  - Les facteurs de risques physiques
- **Observation et analyse du travail**
  - La situation de travail et l'homme
  - Les éléments de la situation de travail
  - Outils d'observation et d'analyse
- **Être acteur de prévention**
  - Adapter le travail (approche organisationnelle)
  - Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'entreprise
  - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT

Mise en situation des participants à partir de l'observation et de l'analyse des situations de travail de chaque participant.

Le formateur analyse les situations de travail et donne les conseils adéquats.

Implication des participants dans la proposition de pistes d'amélioration au sein de l'entreprise.

La formation est dispensée par des formateurs habilités par l'INRS.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés.