



## Gestes et Postures

 Intra

### OBJECTIFS – APTITUDES & COMPETENCES

Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles

### Compétences visées

Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle  
Savoir analyser les risques  
Connaître les postures de travail adéquates  
Connaître les gestes adaptés pour la manipulation de charges  
Acquérir des notions d'anatomie, physiologie et pathologie  
Savoir mettre en place des mesures de prévention

### PUBLIC

Toutes personnes occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges

### MODALITÉS

Durée : 7 heures.

Nombre de participants de 10 à 12 participants maximum et 1 participant minimum.

Périodicité de la formation : Les formations sont à renouveler tous les 12 mois .

Formations en présence physique uniquement (Pas de FOAD)

### PRÉ-REQUIS

Aucun

## Textes officiels

Art. R. 4541-8 du Code du Travail

# Programme détaillé

## 1- Sensibilisation aux risques d'accidents par la manutention

- Généralités
- Les Accidents du Travail liés à la manutention
- Les Maladies Professionnelles liées à la manutention

## 2- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée

- Le squelette
- Les ligaments et leurs pathologies
- Les muscles et leurs pathologies
- Les tendons et leurs pathologies
- La colonne vertébrale et ses pathologies

## 3- La prévention

- Les principes de base
- Les gestes au travail

## 4- Exercices pratiques

- Principes d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation des charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Les postures de travail

Les exercices pratiques sont adaptés en fonction du ou des service(s) concerné(s)

## Moyens d'encadrement

Organisme de formation déclaré à la DIRECCTE disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs.

## Moyens pédagogiques

Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'un certificat de compétence délivré par l'organisme à l'issue d'une validation de leur aptitude à enseigner le sujet.

Supports d'animation pédagogique standardisés, utilisés en vidéo-projection.

## Moyens techniques

## Evaluation

Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnaires QCM en théorie et d'une grille d'évaluation détaillée en pratique.

## Délai d'accès

En inter, les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles) et en intra, nous sommes en mesure de répondre de manière très réactive (en 48h selon disponibilité).

## Documents délivrés

Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation, précisant si les objectifs sont atteints ou non, ou en cours d'acquisition.