

# GESTES ET POSTURES

Formation en intra-entreprise  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)

Formation en inter-entreprises  
(dans une salle de formation proche de chez vous)

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

## PUBLIC

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Remise d'un livret à chaque apprenant.

## ORGANISATION DE LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION:

- Durée: 7 heures soit 1 journée
- Dates: Voir planning
- Horaires: 08h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00
- Effectif: 5 à 10 personnes maxi

### MAINTIEN DES CONNAISSANCES

7 heures tous les 24 mois

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail  
Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail

### ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

« Les personnes atteintes de handicap *souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation*

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES:

Entretien téléphonique et dossier d'inscription à compléter à minima 14 jours avant la session

### FINANCEMENT

Personnel ou financeur selon situation

**RESPONSABLE PEDAGOGIQUE:** Piednoel Yannick

### CONTACT

PIEDNOEL Yannick

Tél : 06.75.88.40.47

Mail : [ypforma@gmail.com](mailto:ypforma@gmail.com)

**TARIFS:** Inter 130 €HT/ personne

Intra 850 € HT par groupe



## INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé en Prévention des TMS

## APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, démonstrations par le formateur, études de cas, exercices pratiques

## CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie Théorique : Questionnaire à Choix Multiples  
Partie Pratique : Évaluation sommative

# GESTES ET POSTURES

Formation en intra-entreprise  
(dans vos locaux, dates à votre convenance)

Formation en inter-entreprises  
(dans une salle de formation proche de chez vous)

## PARTIE THÉORIQUE | 40%

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

## PARTIE PRATIQUE | 60%

### Analyse de situations de travail

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes.

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.

