



# Formation aux Gestes et Postures au poste de travail

PROGRAMME DE FORMATION



# Formation aux Gestes et Postures au poste de travail



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Situer l'importance des risques d'accidents et/ou de maladies liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Adopter des gestes et des postures au poste de travail permettant d'économiser l'appareil locomoteur
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents
- Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés

## CONTENU DE LA FORMATION

- Les risques professionnels, les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Sensibilisation à l'ergonomie du poste de travail : méthodes et outils pratiques
- Les principes de la prévention des risques
- Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Les gestes et postures sur les postes de travail et dans le domaine de la manutention manuelle des charges inertes
- Les activités physiques sur les postes de travail

### EN OPTION :

- Préparation du travail - Approvisionnement et évacuation du poste
- Observation et analyse de situations de travail réelles
- Identification des déterminants de l'activité réelle de travail
- Analyse des situations de travail, éléments d'organisation du travail
- Proposition d'améliorations, axes de progrès, plan d'actions (conception, formalisation et suivi)
- Application sur des séquences audiovisuelles
- Travail transféré à l'étude des cas sur le terrain
- Réalisation des actions sur une fiche de proposition d'amélioration

## PROFIL DES STAGIAIRES

- Tous salariés ou agents de fonction publique

## SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mise en situations réelles de travail
- Formulaires d'évaluation de la formation

## RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

## DURÉE

1 jour soit 7 heures

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Yann Thomas  
(Ergonome/IPRP)

Jean-Michel MICHEL  
(Directeur opérationnel)