



## GESTES ET POSTURES – 4h00

### LA FORMATION

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Acquérir les principes de base pour soulever, porter et déplacer une charge.
- Adapter les techniques gestuelles liées aux postes de travail.

#### COMPETENCES VISEES :

- Comprendre l'importance de la prévention dans la lutte contre les accidents de travail et les maladies professionnelles.
- Connaître les notions élémentaires du fonctionnement de la colonne vertébrale et les différents troubles musculo-squelettiques liés aux mauvais gestes et postures.
- Savoir adopter les bons gestes et les bonnes postures dans le port de charges manuelles et le travail sur écran.

#### PEDAGOGIE :

- Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques.
- Mise à disposition, en ligne, de documents en lien avec la formation

**PUBLIC VISE :** L'ensemble des collaborateurs de l'établissement.

**PREREQUIS :** Aucun

**DUREE :** 4 heures

**EFFECTIF :** 4 stagiaires minimum et 10 stagiaires maximum

**LIEU :** Dans votre établissement

**ACCESSIBILITE :** Si vous pensez que l'un des futurs bénéficiaires pourrait être en situation de handicap, et pour toute question, vous pouvez prendre contact avec notre référent handicap : Mlle Gwenaelle LEBOUCHER (06.83.89.55.13)

**INTERVENANT :** Formateurs professionnels et qualifiés

### LE PROGRAMME

#### 1/ Introduction sur la Prévention

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
- Aspect réglementaire

#### 2/ Comprendre le corps humain

- Fonctionnement de la colonne vertébrale
- Les différentes pathologies et leurs symptômes

#### 3/ Bien manipuler

- Notions de prévention
- La bonne position pour porter (Les 10 commandements)
- L'utilisation des engins de levage et de manutention

#### 4/ Se protéger

- Les équipements de protection individuelle (EPI)
- Les aides techniques

#### 5/ Analyser son poste de travail

- Repérer les risques sur son poste de travail
- Recherche avec le formateur de propositions d'amélioration gestuelle, organisationnelle ou technique

