

## SAS CORE-PREV

41 Avenue Charles de Gaulle  
17620 Saint-Agnant  
Email: contact@core-prev.com  
Tel: +33986878200



## GESTES ET POSTURES

Cette formation a pour but de réduire considérablement les accidents du travail et les maladies professionnelles dans vos établissements en formant vos salariés aux «GESTES ET POSTURES», et de se mettre en règle avec le code du travail qui impose à l'employeur de faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles d'une formation «GESTES ET POSTURES» (art 4541-8 du CT).

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Profil du stagiaire

- Cette formation s'adresse à tous les salariés qui ont dans leur activité une part importante de manutention ou de travail physique : - Manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations... - Ce qui peut nuire à leur santé (lombalgies, affections ou lésions articulaires...) ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Elle est ouverte à tout salarié concerné par la prévention des risques liés à l'activité physique.

#### Prérequis

- Motivation personnelle à suivre cette formation
- Vouloir modifier ses habitudes de mouvement au travail

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mobiliser des charges en utilisant les méthodes et moyens adaptés et sécurisants
- Assurer une manutention efficace en appliquant les techniques de manipulation manuelle pour se protéger
- Appliquer les principes d'économie d'efforts
- Connaître les exercices d'échauffements et d'étirements
- Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant et communiquant les bonnes pratiques de manutention

### CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Comprendre l'intérêt de la prévention et les risques de son métier
  - Les enjeux Humains / Juridiques / Economiques
  - Les catégories d'atteinte à la santé ( AT / MP )
  - Les statistiques ( AT / MP / A.Trajet )
  - DUERP
- Reconnaître les principaux risques dans son métier et comprendre le mécanisme d'apparition d'un dommage
  - Les différentes familles de risques
  - Le mécanisme d'apparition d'un dommage
  - Notions Danger / Situation dangereuse / risque / évènement déclencheur / dommage
  - Notions Prévention / Protection / Réparation

## SAS CORE-PREV

41 Avenue Charles de Gaulle  
17620 Saint-Agnant  
Email: [contact@core-prev.com](mailto:contact@core-prev.com)  
Tel: +33986878200



- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être subies (C1)
  - Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
  - Connaître le fonctionnement du corps humain
  - Repérer les limites de fonctionnement du corps humain
  - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
  - Observer son travail pour repérer ce qui peut nuire à sa santé
  - Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
  - Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
  - Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son établissement (C2)
  - Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'efforts
  - Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'efforts
  - Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention
  - Connaître et appliquer les principaux exercices d'étirement
  - Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des causes identifiées au cours de son analyse

## ORGANISATION

### Formateur

Formateur de terrain de haut niveau professionnel, doté d'un véritable sens de la pédagogie. Plus de 15 années d'expérience professionnelle dans les domaines de la formation.

### Moyens pédagogiques et techniques

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

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales .
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.