

# Formation Gestes et Postures de Travail

*Savoir porter pour mieux se porter*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jour(s))

## Profils des apprenants

- Toute personne soucieuse de sa santé.
- Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo-articulaires.
- Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels.

## Prérequis

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis
- Une bonne compréhension du français est vivement conseillée.

## Accessibilité et délais d'accès

1 semaine

## Qualité et indicateurs de résultats

1/ Nombre de stagiaires formés dans ce domaine par FT CONSULTANTS en 2023 : 241 stagiaires formés.

2/ 100 % de réussite.

3/ 0 % d'abandon.

## Objectifs pédagogiques

- Connaître les facteurs de risque en liens avec la manutention manuelle et les gestes répétitifs.
- Etre capable de mettre en œuvre les bonnes techniques de manutention manuelle.

## Contenu de la formation

- Préambule
  - Quelques statistiques sur les accidents du travail et les maladies professionnelles.
  - Zoom particulier sur les statistiques liées aux T.M.S.
  - Les différents types de T.M.S .
  - Les origines multifactorielles des T.M.S.
- Notions d'anatomie
  - Le squelette humain
  - Les articulations
  - Les muscles
  - Les ligaments
  - Les tendons
- Les problèmes de dos
  - Présentation de la colonne vertébrale (vertèbres, disques intervertébraux, ...)
  - La moëlle épinière et ses racines nerveuses.
  - Les possibilités articulaires de la colonne vertébrale et les postures défavorables.
  - L'impact du vieillissement naturel et des déformations permanentes (ex : scoliose).
  - Les pathologies (lumbago, sciatique , hernie discale, tassement discal).
  - Réflexion sur les gestes de la vie quotidienne.

# FT CONSULTANTS

18, allée de la forêt de la reine  
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY  
Email : ft.formation@ftconsultants.fr  
Tel : +33383263008



- Les bonnes pratiques
  - Les grands principes d'économie d'effort
  - Les grands principes d'économie d'effort mis en pratique sur les postes de travail des stagiaires
- Exercices physiques compensatoires
  - L'importance de l'échauffement
  - Techniques d'étirements

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Franck TRUSSARDI : Formateur professionnel et Directeur de FT CONSULTANTS

Sophie TRUSSARDI : Formatrice SST

### Moyens pédagogiques et techniques

- Méthodes d'animation actives et interactives qui alternent des apports théoriques, des activités, des échanges autour de cas pratiques et des mises en situation
- Diaporamas.
- Vidéos
- Vertèbres en résine
- Documentation transmise sous format numérique
- Accès à notre médiathèque en ligne (via un code d'accès)

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

- Quiz pré-formatif
- Evaluation pré-formatif
- Feuilles de présence
- Evaluation à la fin de chaque module
- Exercices pratiques d'application sur le terrain.
- Enquêtes de satisfaction (stagiaire et financeur)