



# GESTES ET POSTURES



## INFOS PRATIQUES

-  Lieu : **En intra au sein de votre structure**
-  Durée : **7h**
-  Tarif : **Sur devis**
-  Disponibilités : **à définir conjointement**
- Délais d'accès :
-  **Inscription 1 mois avant le démarrage de la formation**
- Prérequis : **Maitrise du français parlé**
- Public concerné : **Ouvert à tout public**
-  Nombre de participants : **1 à 8 par session**
-  Accessibilité : **Pour les PMR, vous pouvez nous contacter au 06 98 65 20 06**
-  Formateur : **Un spécialiste en gestes et postures**
-  Réfèrent pédagogique et formateur : **Guillaume MUSZKA directeur pédagogique, responsable du le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation**



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation par la simulation d'une action de manutention
- Quiz de fin de formation pour évaluer l'acquisition des compétences
- Attestation de fin de formation



## OBJECTIFS








- Sur son poste de travail, appréhender les différents risques liés aux postures et aux gestes de manutention.
- Identifier les conséquences des gestes et des postures sur sa santé par une approche des troubles musculosquelettiques.
- Appliquer les principes de sécurité d'effort lors de travaux de manutention



## MÉTHODOLOGIE

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport de modules théorique et méthodologique avec expérimentation individuelle ou collective
- Atelier pratique
- Mises en situations diverses, analyse de pratiques, réflexion individuelle et/ou en sous-groupe, partages entre pairs, exercices
- Retours d'expériences

# Contenu pédagogique

-  Aspects réglementaires : les accidents du travail, les maladies professionnelles et les TMS
-  Les principaux éléments de l'anatomie, de la physiologie et des atteintes de l'appareil locomoteur.
-  Les principes généraux de prévention des risques et les notions d'effort, d'amplitude de répétitivité des gestes.
-  Les principes de bases en gestes et postures (les différentes postures, les notions d'effort, d'amplitude, de répétitivité des gestes)
-  Les principes de bases en manutention (technique de port de charges)
-  Identifier et utiliser les aides techniques pour compenser la manutention.
-  Les principes d'ergonomie et d'aménagement de son poste de travail