

# Formation gestes et postures

Programme de formation – modalités pédagogiques



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

La formation **Gestes et Postures** vise à sensibiliser les participants aux risques liés aux mauvaises postures et aux manutentions manuelles dans le cadre de leur activité professionnelle.

Elle permet d'acquérir les connaissances et les bonnes pratiques nécessaires pour prévenir les accidents du travail et les **troubles musculo-squelettiques (TMS)**, tout en améliorant les conditions de travail et la sécurité au quotidien.

Cette formation alterne **apports théoriques et mises en situation pratiques** afin de favoriser l'appropriation des techniques de manutention et des postures adaptées.

## PUBLIC VISE

Toute personne amenée à **manipuler des charges** ou à **effectuer des mouvements répétitifs** et de manière régulière dans le cadre de son activité professionnelle ainsi que toute personne souhaitant **améliorer ses postures de travail** et **prévenir les TMS**.

## OBJECTIFS

- Identifier les **risques liés aux manutentions et aux postures de travail**
- Comprendre le fonctionnement du **corps humain et les mécanismes des TMS**
- Appliquer les **principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
- Adopter les **gestes et postures adaptés** lors de la manipulation de charges
- Intégrer les bonnes pratiques dans son environnement de travail afin de **prévenir les accidents et les douleurs professionnelles**

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 7 Heures

**Nombre de participants :** de 4 à 12 participants.

**Modalités :**

- ✓ Collectif
- ✓ Intra-Entreprise ou Inter-Entreprise
- ✓ Présentiel

**Lieu de Formation :**

Directement dans votre **établissement** en cas de formation **Intra-Entreprise**. Nous privilégions cette méthode pour **adapter la formation à l'établissement**. En **centre de formation** en cas de formation **Inter-Entreprise**.

**Modalités et Délais d'Accès :**

Inscription obligatoire 15 jours avant minimum pour les formations Inter-Entreprise.

**Tarif :**

400€ Net de Taxe\*

*Tarif donné à titre indicatif pour un participant à une formation Inter-Entreprise*

600€ Net de Taxe\*

*Tarif donné à titre indicatif pour une session en Intra-Entreprise*

*\*TVA non applicable selon l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts.*

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Prendre contact avec notre référent handicap :

Au 04.90.60.73.16

Ou par mail : [contact@formosecours.fr](mailto:contact@formosecours.fr)



# Formation gestes et postures | 07H00



## PROGRAMME DE FORMATION

### MÉTHODES MOBILISÉES

**Méthode active participative** basée sur l'alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** afin de mettre en application le vécu professionnel des apprenants.

**Accompagnement personnalisé** par des méthodes d'écoute et de questionnement.

Le déroulement de la formation **alterne les parties théoriques et pratiques.**

### MODALITÉ D'ÉVALUATION

Évaluation sommative par le biais des mises en situations pratiques.

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation.

### MATÉRIEL UTILISÉ

Pour la partie théorique :

- Modèles de vertèbres avec dégénérescence progressive
- Mannequin porteur qui indique la position des vertèbres lors d'une manutention
- Vertèbre avec sciatique ou hernie discale
- Ordinateur et vidéoprojecteur

Pour la partie pratique :

- Petites charges de manutention : caisses avec poignées et sans poignée
- Petit fût et seaux
- Bouteilles de gaz
- Aides techniques : diable, chariot manutention

**TOUT LE MATÉRIEL EST DÉSINFECTÉ AVEC UN PROTOCOLE STRICT ENTRE CHAQUE FORMATION.**

### PARTIE THEORIQUE 40% (3H00) :

#### Le fonctionnement du corps humain et ses limites :

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- La colonne vertébrale
- L'articulation

#### Les atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé :

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

#### Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux, environnementaux
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

#### L'analyse des déterminants

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

#### Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes de base d'aménagements dimensionnel des postes de travail
- Les aides techniques à la manutention

#### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- La portée et les limites de ces principes
- La manutention manuelle des charges inertes
- Le travail en position statique

### PARTIE PRATIQUE 60% (4H00) :

#### Retour sur expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets qu'ils peuvent provoquer

#### Analyse des situations de travail

- Observation de situations réelles de travail, en appui sur le fonctionnement du corps humain
- Analyse de sa situation réelle de travail, en appui sur le fonctionnement du corps humain

#### Les principes de sécurité et d'économie d'effort