

## GESTES ET POSTURES

Réf. FQHSE11-052021

### PUBLIC CONCERNÉ :

Toute personne amenée à effectuer des tâches nécessitant le port de charges et/ou à adopter des contraintes posturales.

**DURÉE :** 4 heures

**GROUPE :** 4 à 10 personnes

**PRÉREQUIS :** Aucun.

**TARIF HT :** 450 € en Intra-entreprise

### Obligation réglementaire :

Selon l'article R4121-1 du code du travail l'employeur doit prendre toutes « les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs » cela comporte notamment « des actions de prévention des risques professionnels » et « la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés ». De plus ce dernier doit veiller « à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. »

### Moyens pédagogiques /Méthodes appliquées :

La formation alterne les parties théoriques via diaporama et les parties pratiques (Cf. programme).

### Évaluation :

L'évaluation en fin de formation est un QCM via Quizzbox pour valider l'acquisition des compétences.

### Sanction de la formation :

Délivrance d'une attestation de formation à l'issue de la formation.

### Personne chargée de l'animation de la formation :

Formatrice GELIB chargée de missions QHSE spécialisée en prévention des risques professionnels .

### OBJECTIFS

- Comprendre et appliquer les principes de base de l'ergonomie sur son poste de travail
- Appliquer la gestuelle optimale et acquérir des réflexes dans la manipulation de charges
- Savoir identifier les risques liés aux postures et manipulations dans son travail

### PROGRAMME

#### Partie THÉORIQUE

- 🍃 Pourquoi faire une formation Gestes et Postures ?
  - \* Définitions et contexte réglementaire
  - \* Les enjeux liés aux gestes et postures
- 🍃 Comment le corps fonctionne-t-il ?
  - \* L'anatomie et son rôle dans nos postures
  - \* Les différents facteurs de risque
- 🍃 Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ?
  - \* Les principes de base
  - \* Les situations de travail particulières

#### Partie PRATIQUE

- 🍃 Observation et analyse des situations de travail.
- 🍃 Exercices pratiques sur les modes opératoires à mettre en œuvre.
- 🍃 L'importance du renforcement musculaire et des étirements .

#### Exercices d'application d'évaluation des connaissances



Pour les demandes spécifiques ou concernant l'accessibilité des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter, afin d'étudier ensemble les possibilités pour suivre la formation.