

## GESTES ET POSTURES

Réf. FOR-PRG-008-E-02

### 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 :** Être motivé par la formation Gestes et Postures.

**TARIF HT :** 450 € HT 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 ».

### Moyens pédagogiques /Méthodes appliquées :

La formation se compose d'une partie théorique qui aborde le mécanisme du corps humain et les risques du port de charge via diaporama puis une partie pratique qui se déroule au poste de travail des salariés avec exemples de bonnes postures et actions d'amélioration à mettre en place.

### Évaluation :

L'évaluation en fin de formation est un QCM pour valider l'acquisition des compétences et un exercice pratique au poste de travail (port d'une charge lourde, réglage bureau et appliquer les principes d'économie d'effort) afin de vérifier la compréhension des bonnes pratiques.

### Validation de la formation :

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

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

Formateur GELIB chargée de missions QHSE spécialisé en prévention des risques professionnels.

## OBJECTIFS

- Savoir identifier les risques liés aux postures et manipulations dans son travail
- 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 manutention de charges et le travail sédentaire

## 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 ?

- \* Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures
- \* Les différents facteurs de risque

#### Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ?

- \* Les principes de l'économie de l'effort
- \* Les situations de travail particulières

### Partie Pratique

#### Observation et analyse des situations de travail.

#### Exercices sur les bonnes pratiques à mettre en œuvre.

#### L'importance de l'activité physique de renforcement, de compensation et d'entretien

### Synthèse et évaluation de la formation



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.