

## Formation gestes & postures

### Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de:

- Permettre aux salariés de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

### Compétences visées

- Maîtriser les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie  
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain  
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptible d'être encourues  
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort



#### Public et Pré-requis:

les salariés, chef d'entreprise  
Aucun pré-requis



Nombre de participants: 4 à 10 personnes



Durée: 7 heures



Tarif: 1 280 €



#### Personnes concernées:

l'ensemble du personnel conformément au Code du Travail



Intervenants: Formateur certifié INRS



#### Méthode pédagogique:

Alternance d'exposé, Mise en situation pratique, analyse de situation de travail



#### Évaluation:

la partie théorique est validé par 1 QCM  
La partie pratique est validé de façon somative au cours des exercices



**Moyens techniques:** Ressources multimédias/ paper board /marqueurs / mannequins/ défibrillateur / bloc note et stylo



**Accès aux personnes en situation de handicap:** nous informer préalablement en cas de présence d'un handicap pour prendre les mesures nécessaires.



Modalités et délais d'accès: 1 semaine

Mise à jour le 01/02/2024

# Contenu de la Formation

**Formation  
gestes &  
postures**



## Enseignement Théorique: 40%

### **Les dommages liés à l'activité physique**

- le fonctionnement du corps humain
- les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

### **Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé**

- les facteurs de risque et de sollicitation
- l'analyse des déterminants

### **Proposer des améliorations de sa situation de travail**

- retour d'expérience et partage d'informations
- amélioration des conditions de travail et principe de prévention
- analyse de sa situation de travail

### **Se protéger en respectant les principes de sécurité**

- les pcpe de sécurité physique et d'économie d'effort
- les aides techniques à la manutention

### **Pcpe ergonomique de base sur poste de travail**

- étude du poste de travail
- la position assise
- la station debout (...)

## Enseignement pratique: 60%

### **Soulever et transporter correctement des charges**

- application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes

### **Étude de cas**

- analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

### **Attribution finale**

- attestation de fin de formation - remise d'un livret « manutention et mal de dos » à chaque stagiaire