



## – PROGRAMME DE FORMATION – GESTES ET POSTURES

Cadre réglementaire : formation répondant aux articles R4541-7 et R4541-8 du Code du Travail

### OBJECTIFS

#### Aptitudes :

- Apprendre à connaître son environnement de travail
- Apprendre à connaître son outil de travail pour mieux l'utiliser

#### Compétences :

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles,
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures,
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques,
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail,
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS,
- Acquérir une méthode d'auto-analyse de sa propre situation de travail

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Vidéo projecteur, Diaporama powerpoint cours « marque jaune – mémoforma – Prévention des risques liés aux manutentions manuelles ».
- Formation théorique (questions et exercices) et pratique (manutention de charges diverses)
- Intervenant : Formateur Gestes et postures
- Exposé didactique oral à partir d'un diaporama
- Recherche de dangers potentiels dans une situation de travail simulé
- Etude de cas
- Travaux de groupe
- Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adapté, de chaussures de sécurité, de gants
- Mise en situation pratique
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

### EVALUATION DES STAGIAIRES

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer une attestation de formation avec validation de la formation

### PROGRAMME

Conforme aux recommandations INRS et art. R 4541-7 et -8 du code du travail

#### FORMATION THEORIQUE

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention,
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention,
- Aspect réglementaire,
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée,
- Notions d'effort et de fatigue,
- Evolution des lésions

#### FORMATION PRATIQUE

- Principe d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,
- Choix des prises,
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Les postures de travail,
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

#### Validation de la formation

### MODALITES DE DEROULEMENT

- Dates : à convenir
- Durée : de 1 jour, 7 heures
- Tarif : 750 € HT / JOUR
- Lieu : Salle de réunion
- Pour toute personne devant ou voulant adapter ses gestes et postures à son poste de travail (agent d'entretien, agent technique, agent de la petite enfance, employée de bureau...)
- Prérequis : être âgé au minimum de 18 ans, savoir comprendre, lire et parler la langue française. Un registre d'accessibilité est tenu à l'accueil d'A2CF pour toute personne en situation de handicap.
- Débouchées dans tous secteurs d'activité, permet un maintien ou une montée en compétence dans l'entreprise ou son secteur
- Participants : merci de nous communiquer la liste des personnes inscrites, groupe de 12 participants au maximum
- Informations complémentaires :  
En intra si des consignes spécifiques à l'établissement doivent être présentées lors de la session, merci de nous en faire parvenir une copie afin que le formateur puisse en prendre connaissance au préalable.
- Formation INTER – INTRA – INTER/INTRA