



## Public

Tout salarié étant amené à manipuler des charges (transport de boîtes, manutention, efforts physiques, gestes répétés, port de charges, poste informatique, manutention de personnes, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.) dans le cadre de son activité professionnelle



## Pré-requis

Aucun



## Durée

1/2 jour – 4 heures

Horaires : 08h30 – 12h30

Ou 14h00 – 18h00



## Organisation

– Formateur spécialisé en Gestes et Postures

### METHODES

### PEDAGOGIQUES :

Basée sur des études de cas, des vidéos, des démonstrations pratiques et des phases d'apprentissage.

### MATERIEL

### D'APPRENTISSAGE :

– Accessoires de simulation

### MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET D'APPRECIATION DU RESULTAT :

– Feuille d'émargement

– Attestation de présence

– Questionnaire d'évaluation de la formation



## Évaluation

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

## GESTES ET POSTURES

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation gestes et postures, les stagiaires doivent avoir acquis les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail. Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention.

### PROGRAMME

1. Le fonctionnement du corps humains et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, la colonnes, les vertèbres, les zones charnières, les atteintes, les conséquences (TMS)
2. Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
3. Facteurs de risques
4. Pratique en salle
5. Pratique sur le poste de travail
6. Conclusion

### OBLIGATIONS RÉGLEMENTAIRES :

Code du travail : Article R231-71

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Sans préjudice des dispositions de l'article L. 231-3-1 et des décrets pris pour son application, l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des critères d'évaluation définis par l'arrêté prévu à l'article R. 231-68 ;

D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations ; au cours de cette formation, qui doit être essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont instruits sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions manuelles.

Code du travail : Article R4541-1

Les dispositions du présent chapitre s'appliquent à toutes les manutentions dites manuelles comportant des risques, notamment dorso-lombaires, pour les travailleurs en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

Code du travail : Article R4541-2

On entend par manutention manuelle, toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs.