

## GESTES ET POSTURES

### OBJECTIFS

Apprendre les gestes et les postures assurant sécurité physique et économie d'effort

- Repérer les situations nuisibles pour la santé
- Assurer sa propre sécurité en mettant en œuvre des techniques de manipulations élaborées et adaptées
- Appréhender les risques et prévenir les accidents et maladies du travail

### PROGRAMME

- Appréciation du poste de travail
  - Analyse du poste
  - Évaluation des situations de travail
  - Prise de conscience de la position de travail
- Approche du schéma corporel
  - Notions succinctes d'anatomie
  - Apprentissage du verrouillage lombaire
  - Apprentissage des postures
  - Exercices de détente et d'entretien
- Principes généraux
  - Gestes type en manutention
  - Principes d'économie d'effort
  - Principes de sécurité physique
- Application au poste de travail
  - Modification des habitudes
  - Gymnastique de poste personnalisée
  - Tâches demandant de la précision ou des efforts physiques
  - Déplacement en portant ou en poussant
  - Flexion, extension, rotation
  - Gestes à éviter

### PRÉ-REQUIS / CONDITIONS DE REUSITE

- Personnel en situation de port de charge ou de gestes répétitifs (10 personnes maxi)
- S'impliquer lors de la formation
- Etre en mesure de mettre en pratique les techniques présentées lors de la formation

### INTERVENANT

- La formation est assurée par un moniteur de secourisme, spécialisé en sécurité et prévention des risques

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation par le formateur : mise en situation et reformulation (Attestation de formation individualisée)
- Évaluation par le stagiaire : questionnaire d'évaluation
- Évaluation par le dirigeant : entretien post-formation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES\*

- Durée : 7 heures sur 1 jour
- Outils et techniques pédagogiques :
  - Apports pédagogiques, échanges/discussions
  - Mises en situation

\* Le contenu et l'organisation de la formation seront adaptés à la demande et aux spécificités du client.