

Formation Gestes et postures | Manutention et travail physique | 1 jour

Code module : 8 - Version : 3

Durée : 1 jour (7 heures)

Composition du groupe : De 2 à 12 personnes

Pré-requis : Aucun

Modalités pédagogiques disponibles :

- ✓ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ✗ Intra en classe distancielle
- ✗ Inter présentiel
- ✗ Inter en classe distancielle

Public : Tout salarié confronté aux problématiques de postures dans un travail physique.

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnels (Définitions, et Indicateurs statistiques)
- Identifier les pistes de prévention des risques liés à l'activité physique (Notions d'anatomie, physiologie)
- Identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures de travail (Aménagement, Contraintes, Relationnel)

Méthodes pédagogiques :

- Exposé
- Travail d'échanges avec les participants
- Etudes de cas, mises en situation et jeux pédagogiques
- Validation des acquis par des questionnaires, tests d'évaluation
- Envoi d'un mémo à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation :

Questionnaire d'évaluation

Modalités de sanction :

Formation non certifiante

Remise d'une attestation de fin de formation

Intervenant :

- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :

- Feuille de présence émargée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :

Format en distanciel non proposé

Modalités et délais d'accès / pédagogiques :

- Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

L'article [R4541-8](#) du Code du Travail prévoit que les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles doivent bénéficier d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de **cette formation, essentiellement à caractère pratique**, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Cette formation n'est pas certifiante. Son contenu est une partie de celui de la formation PRAP. Vous ne savez pas si vous avez besoin de GESTES ET POSTURES ou de PRAP ? Lisez [cet article](#).

PROGRAMME

1- Présentation de la démarche "gestes et postures"

- Généralités sur la prévention

2- Les différents risques physiques

- Les TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Savoir caractériser un accident de travail et une maladie professionnelle
- Définir les dangers, les situations, les risques et les dommages dans différents postes de travail

3- Quelques chiffres sur la santé au travail

- Prendre conscience des statistiques nationales et de l'entreprise
- S'imprégner des indicateurs (pyramide des âges, absentéisme, etc...)

4- Les notions à connaître

- La notion d'anatomie
- La notion de physiologie
- La notion de pathologie

5- Les situations de travail

- Les composants de la situation de travail
- Étude des postes de travail
- Les déterminants de l'activité physique
- Le travail prescrit et le travail réel
- Les situations dangereuses

6- Les méthodes "gestes et postures"

- Identifier les mauvaises habitudes
- Identifier les tensions
- Prendre conscience des mauvaises habitudes

7- Les bonnes pratiques

- Les gestes corrects au travail
- Les gestes de la vie quotidienne
- Lien entre nutrition et douleur
- Adapter son environnement