



GESTES ET POSTURES

FICHE PEDAGOGIQUE

☐ MODALITE PEDAGOGIQUE

Présentiel

☐ PUBLIC

Tout salarié dont le travail implique régulièrement la manutention de charges, l'exécution de gestes précis ou répétitifs, des postures à risque.

☐ PRE-REQUIS

Aucun

☐ OBJECTIFS

Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues et adapter son comportement.

☐ METHODE PEDAGOGIQUE

⇒ Formation

Accueil, présentation, organisation et déroulement de la formation, formalités

Exposé, illustrations, exercices pratiques, travail en groupe

Mise en situation, analyse de situations sur le terrain

⇒ Evaluation de fin de formation

Evaluation

Enquête de satisfaction, formalités

☐ FORMATION THEORIQUE

- Les risques, les accidents de travail, les maladies professionnelles
- Les statistiques : les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les principes de prévention des risques, les partenaires de la prévention et leur rôle
- Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Les éléments déterminants de l'activité physique
- Les lombalgies, les Troubles Musculo-Squelettiques
- Principes ergonomiques de base sur postes de travail
- Soulever et transporter correctement des charges

☐ FORMATION PRATIQUE

- Etude des postes de travail
- Exercices pratiques de mises en situation
- Partage d'expériences
- Soulever et transporter correctement des charges

☐ SUPPORTS PEDAGOGIQUES

⇒ Vidéos pédagogiques

⇒ Remise du livret de formation **Manutentions manuelles**

☐ DUREE

⇒ Durée du module :

7 heures

☐ ANIMATION

Formateurs professionnels spécialisés dans les formations : gestes et postures, SST, PRAP

