



## Gestes et postures

### DESCRIPTION

---

Cette formation s'adresse aux personnes qui, dans leur activité professionnelle, sont amenées à effectuer de la manipulation manuelle ou de la manutention de charges diverses et/ou doivent être particulièrement vigilantes dans leur posture de travail et l'ergonomie de leur poste de travail

Code CPF :

Référence Formation : CEC-PRPPRA-03

Objectifs

Acquérir une technique efficace de manutention de charges diverses ou de manipulation manuelle ainsi qu'une bonne posture de travail

Public

Tout public

Programme

Partie théorique :

- Importance des conditions de travail sur la santé
- Réglementation : définitions du Législateur – limitations de charges – articles R 231-67 et R 231-72)
- Notions d'anatomie et d'ergonomie
- Le squelette : anatomie, pathologie ; Les ligaments : anatomie, lésions des ligaments, luxation ; les muscles : anatomie, lésions musculaires ; les tendons : anatomie, lésions des tendons
- La colonne vertébrale détaillée : anatomie, fonctionnement, pathologies, facteurs aggravants
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles: chiffres, statistiques, conséquences
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Pratiquer une activité physique générale
- Les exercices physiques
- Prévention du risque : prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique, principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail, principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Action de l'animateur-formateur dans l'entreprise : démarche de prévention, organisation de la formation en entreprise

Développements pratiques :

- Les principes de base de l'économie d'effort: techniques gestuelles, le polygone de sustentation, la recherche de l'équilibre
- Exemple d'application dans la vie quotidienne : position assise des conducteurs, activités ménagères, activités de jardinage et de bricolage, futures mamans et/ou mamans de jeunes enfants, les enfants, le sommeil

- Exercices spécifiques à l'activité des candidats stagiaires

Prérequis

Aucun

Durée et organisation

1 journée de 7 heures

Textes de référence

Article L4644-1 du code du travail (au 1er juin 2012) « L'employeur désigne un ou plusieurs salariés compétents pour s'occuper des activités de protection et de prévention des risques professionnels de l'entreprise. Le ou les salariés ainsi désignés par l'employeur bénéficient, à leur demande, d'une formation en matière de santé au travail dans les conditions prévues aux articles L4614-14 à L4614-16

Effectifs

1 - 10 personnes

Moyens pédagogiques


- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Documentation remise aux participants
- Utilisation d'outils et de moyens en rapport avec l'activité des participants

Modalités d'évaluation

Exercices de mises en situation pratique

## CALENDRIER

---

 Nous  
contacter

## TARIFS

---

- Prix de groupe : 790 € H.T.
- Prix parcours : Sur demande

 Voir la fiche sur le site

 Contactez-nous pour en savoir plus