



La formation Gestes & Postures répond à l'article R.4541-8 du CODE DU TRAVAIL : les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. Formation adaptée au personnel de production et administratif.

Les mises en situation dans vos ateliers permettront à vos salariés de mieux les adopter !

## GESTES & POSTURES

### FINANCEMENT POSSIBLE PAR L'OPCO



**Durée :** 5h (évaluations incluses)



**Tarif :** 600 € HT / demi-journée\*

*\*Ce tarif comprend : la formation dans vos locaux, pour un groupe de 10 stagiaires maximum et l'ensemble des activités pédagogiques prévues. Il ne comprend pas les frais de déplacements et d'hébergement du formateur. Demander un devis. ~ Financements possibles par l'OPCO : nous contacter.*



**Public concerné :** Personnel permanent pratiquant une activité nécessitant de la manutention manuelle de charges. Groupe de 10 stagiaires maximum.



#### Prérequis :

- Aucun prérequis
- Évaluation de positionnement avant le démarrage de la formation afin d'adapter le contenu de la formation si nécessaire.



#### Objectifs :

- Connaître le fonctionnement et les limites du corps humain pour comprendre les risques liés aux gestes et postures de travail.
- Appliquer le principe de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adapter ses gestes et postures lors de manutentions manuelles.
- Observer son poste de travail pour participer à la maîtrise du risque dans son entreprise.



- Formation en présentiel, sur site de l'entreprise.

*Personnes en situation de handicap : nous contacter.*



#### Modalités d'évaluation :

- Au cours et jusqu'à la fin de la formation, le formateur évalue les stagiaires à l'aide d'un questionnaire sur la base des compétences à acquérir, et d'une mise en situation au poste de travail afin de valider les acquis de chaque stagiaire.
- Attestation de formation et des compétences.





La formation Gestes & Postures répond à l'article R.4541-8 du CODE DU TRAVAIL : les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. Formation adaptée au personnel de production et administratif.

Les mises en situation dans vos ateliers permettront à vos salariés de mieux les adopter !

## GESTES & POSTURES

### FINANCEMENT POSSIBLE PAR L'OPCO



#### Méthodes pédagogiques :

- Formations théoriques et échanges ~ utilisation de différents supports pédagogiques : diaporama, vidéo. Formation en présentiel.
- L'animation s'appuie sur des cas de l'entreprise. La transposition des acquis en situation professionnelle est facilitée par un travail sur les cas concrets des participants.
- Besoins spécifiques : charges inertes (caisse, carton, seau, bidon, et tout autre objet en lien avec les activités de l'entreprise).



#### Programme de formation :

##### Une partie « théorique »

- Démarche de la prévention des risques (les valeurs essentielles, les acteurs de la prévention, le document unique...)
- Accident du travail et maladie professionnelle : statistiques, notion de danger, risques
- Définition des TMS
- Introduction au fonctionnement du corps humain et de ses différentes atteintes : squelette, muscles, tendons, nerfs, colonne vertébrale
- Limites du corps humains : amplitudes articulaires
- Facteurs aggravants : individus, biomécaniques, ambiances, environnementaux

Observation de son activité de travail et des manutentions : posture de travail assis, travail sur écran, conduite, tirer-pousser

*Les stagiaires auront un support de formation.*

##### Une partie « pratique »

- Exercice sur le principe de sécurité physique et d'économie d'effort : découverte, échauffement
- Port de diverses charges présentes dans l'activité, mise en situation sur le poste de travail
- Échange sur les différents postes de travail des participants

