



## GESTES ET POSTURES



### PARTICIPANTS

De 1 à 10 stagiaires



### PUBLIC

Toute personne amenée à soulever et déplacer des charges au cours de son travail.



### PRÉREQUIS

Compréhension du français



### DURÉE

1 jour (7h)



### OBJECTIFS

Adopter les bonnes postures et limiter les risques liés aux TMS lors de ports de charges et de gestes professionnels



### VALIDATION

Attestation de formation

## ■ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation le participant sera capable :

- De porter et manipuler des charges en toute sécurité
- D'adapter son poste de travail
- D'exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- D'analyser les risques

## ■ MÉTHODE

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode interactive, explicative et démonstrative.

Echanges et retours d'expériences pratique à l'aide de différents matériels et charges.

## ■ MOYENS

- Salle équipée de vidéoprojecteur ou TV écran plat
- Livret de formation
- Formateurs expérimentés et habilité par l'INRS

## ■ ÉVALUATION

Questionnaire d'évaluation théorique  
Evaluation individuelle des savoir-faire pratique

## ■ DÉLAIS D'ACCÈS

Minimum 24h avant le début de la formation en fonction de nos disponibilités et des exigences relatives au différents financements.

## ■ ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sans contre-indication de la médecine du travail. Il convient de nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## ■ COÛT

Tarif à la journée en fonction du lieu de formation. Veuillez vous rapprocher de notre service commercial.





## PROGRAMME

### GESTES ET POSTURES

#### ■ LA RÉPARTITION DES ACCIDENTS DE TRAVAIL

- L'accident du travail
- Au cours de transports manuels
- Au cours de chutes
- Les devoirs et responsabilités de chacun

#### ■ L'INFLUENCE DES MAUVAISES POSTURES

- Lors de transports manuels
- Les manipulations répétitives

#### ■ LES MOYENS DE PRÉVENTION

- La protection individuelle
- L'aménagement du poste de travail

#### ■ LES NOTIONS D'ANATOMIE

- La musculature
- La colonne vertébrale

#### ■ L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les facteurs aggravants

#### ■ LE PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Relever et porter des charges
- La bonne position : "ce qu'il faut faire"

#### ■ LES EXÉCUTIONS PRATIQUES AVEC COLIS, SACS, CHARGES LONGUES, CAISSES...

- Le lever, le porter
- Le poser sur table puis au sol (vice et versa)

#### ■ LES EXÉCUTIONS PRATIQUES POUR PRÉVENIR OU ATTÉNUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangles musculaire
- Les recommandations pour la vie quotidienne.
- Le lever, le porter