

# Gestes et postures

## OBJECTIFS

Situer l'importance des risques d'accidents et/ou de maladies liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail

Adopter des gestes et des postures au poste de travail permettant d'économiser l'appareil locomoteur

Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents

Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés

## PROGRAMME

Les risques professionnels, les accidents du travail et les maladies professionnelles

Sensibilisation à l'ergonomie du poste de travail : méthodes et outils pratiques

Les principes de la prévention des risques

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie

Les gestes et postures sur les postes de travail et dans le domaine de la manutention manuelle des charges inertes

Les activités physiques sur les postes de travail

### EN OPTION :

Préparation du travail - Approvisionnement et évacuation du poste

Observation et analyse de situations de travail réelles

Identification des déterminants de l'activité réelle de travail

Analyse des situations de travail, éléments d'organisation du travail

Proposition d'améliorations, axes de progrès, plan d'actions (conception, formalisation et suivi)

Application sur des séquences audiovisuelles

Travail transféré à l'étude des cas sur le terrain

Réalisation des actions sur une fiche de proposition d'amélioration

## PUBLIC - PREREQUIS

Toute personne devant effectuer des efforts de manutention ou devant maintenir une position prolongée

## PEDAGOGIE

Exposés théoriques, étude de cas concrets, quiz en salle

## MOYENS ET OUTILS

Documents supports de formation projetés

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

## INTERVENANT

Intervenant spécialiste des approches sécurité, conditions de travail et sûreté

## MODALITES D'EVALUATION

Positionnement pré et post formation par le formateur

Bilan oral de fin de formation

Appréciation des acquis sur l'attestation de formation

Grille d'évaluation individuelle de fin de formation

## DUREE

1 jour soit 7 heures

## DATES

A définir selon vos disponibilités et celles du formateur

## PRIX

Nous consulter

## CONTACT

Nathalie PRIN : 02 54 53 52 02

CCI CAMPUS CENTRE

16, place Saint Cyran

36000 CHATEAUX

02 54 53 52 00

[www.campus-centre.fr](http://www.campus-centre.fr)

[fpc@indre.cci.fr](mailto:fpc@indre.cci.fr)

Siret : 183 600 014 000 17

N° d'activité formation : 2436P000136