

# 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

## 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

Nous consulter

## DATE

Nous consulter

## PRIX

Nous consulter



Accessible aux personnes en situation de handicap  
Référent handicap : 02 54 53 52 05

## CONTACT

### NATHALIE PRIN

16 Place Saint Cyran  
36 000 Châteauroux  
02 54 53 52 02 – 02 54 53 52 00  
fpc@indre.cci.fr  
[www.campus-centre.fr](http://www.campus-centre.fr)

Siret : 183 600 014 000 17  
N° d'activité formation : 2436P000136

