



## GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le fonctionnement du corps pour comprendre les postures à adopter et celles à éviter
- ✓ Donner au personnel les moyens de manutentionner des charges tout en se préservant
- ✓ Inculquer au personnel des moyens de sécurité physique et d'économie d'effort

### PROGRAMME

#### AT/MP LIES A DES GESTES OU POSTURES DE TRAVAIL

- Quelques statistiques alarmantes
- Origines des AT et MP mettant en cause gestes ou postures de travail
- Les conséquences de ces lésions
- Coût direct et indirect

#### STRUCTURES MISES EN JEU DANS LE MOUVEMENT

- Le squelette et la colonne vertébrale, les disques intervertébraux
- Les muscles et les tendons
- Le système cardio-vasculaire
- Les possibilités du corps

#### FACTEURS AGRAVANTS

- L'âge et les déformations de la colonne vertébrale
- Le port de charges et les postures inadaptées

#### PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

- Lever et porter des charges
- Se positionner à son poste de travail
- Savoir se décontracter pour se préserver
- Les règles de base d'une bonne hygiène de vie

#### VALIDATION DES ACQUIS

- QCM fin de stage / Exercices de mise en situation
- Attestation de formation

#### PUBLIC

Opérateurs

#### PRE-REQUIS

Aucun

#### PEDAGOGIE

Apports théoriques, travail et discussion de groupe, exercices pratiques d'application

#### VALIDATION DES ACQUIS

QCM - Bilan fin de formation

#### LIEUX ET DATES

Nous consulter

#### TARIF

950 €HT session intra 1 jour  
550 €HT session intra 0.5 jour  
7 stagiaires maximum

**Durée** : 0.5 ou 1 jour

#### Animation :

Valérie HERBIGNEAUX

Créer

Protéger

Préserver

Conseiller

Assister

Former

Accompagner

Auditer

Manager