

# Formation gestes et postures

Code produit : 0j4 / Version : v1

## ELEMENTS DE CONTEXTE

Décret du 3 septembre 1992 : Faire bénéficier les travailleurs d'une formation pratique sur les gestes et postures à adopter pour exécuter correctement des manutentions.

## FINALITE DE LA FORMATION

- Mettre en œuvre la technique de manutention manuelle adaptée à sa tâche afin de réduire les accidents du travail (AT) – Maladies professionnelles (MP) dans l'entreprise.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Repérer les situations susceptibles d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.

## PUBLIC CONCERNE

- Toute personne amenée à soulever, porter et déplacer des charges ou exposée à des postures contraignantes

## MODALITES

**Durée** : 7 heures / 1 jour

**Type** : Présentiel

**Méthodes et moyens pédagogiques** : Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, supports informatiques, livrets.

**Validation des acquis** : tour de table, observation

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation

**Profil de l'intervenant** : Formateur spécialisé dans le domaine.

- ❖ **Importance des accidents du travail dus aux manutentions et aux manipulations :**
  - Définitions,
  - Mécanisme d'apparition de l'accident du travail,
  - Facteurs de risque,
  - Gravité des accidents, coût.
  
- ❖ **Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie permettant de découvrir les gestes à risques : le dos rond, la torsion en charge, les gestes répétitifs.**
  
- ❖ **L'accident de la colonne vertébrale, sa détérioration et ses facteurs aggravants (scoliose, lordose, cyphose...).**
  
- ❖ **La prévention du risque :**
  - Principe de sécurité physique et d'économie d'effort,
  - Réglementation - limitation des charges,
  - Description de différents postes de travail : les postes assis, debout, les postes de manutention et les conducteurs d'engins
  - Techniques de manutention manuelle.
  
- ❖ **Exercice pratique de manutention de charges**
  
- ❖ **Si possible mise en situation pratique au poste de Travail...**

## **LES + ASFO**

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.