



Siège social  
272 rue du Forez  
42600 Magneux-Haute-Rive



06.83.01.42.08



preventiss.co@gmail.com



preventiss-co.fr



**PRÉREQUIS : AUCUN**



**PUBLIC CONCERNÉ : SALARIÉS**



**ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**



**PARTICIPANTS : MIN 4 - MAX 10**



**DURÉE : 7 H MODULABLES EN JOURNÉE / DEMI-JOURNÉES**



**TOUT LIEU ADAPTÉ - INTRA**



**DÉLIVRANCE D'UNE ATTESTATION FIN DE FORMATION**



**DEVIS GRATUIT**

## Gestes et Postures

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable :

- De repérer dans son travail les postures susceptibles de nuire à sa santé
- De mettre en œuvre des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation
- D'assurer une manutention efficace
- D'adapter dans son quotidien les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

### ENCADREMENT

Formateur Gestes et Postures/Éducateur sportif

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- DÉCOUVERTE : **brainstorming, questionnements...**
- APPRENTISSAGE : exposés participatifs, échanges de pratique, **travail de groupe, appropriation des bonnes pratiques** de manutention
- EXERCICES PRATIQUES D'APPLICATION SUR LE POSTE DE TRAVAIL



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Supports visuels** (ordinateur et vidéo projecteur)
- **Vidéos** illustrant le corps humain et les contraintes physiques
- **Charges inertes + matériel utilisé sur place**
- **Mannequin articulé – INRS**
- **Colonne vertébrale factice**



### ÉVALUATION DE LA FORMATION

- L'évaluation s'effectuera sur la **mise en pratique de manutention**.
- Un **aide-mémoire sera remis à chaque participant en fin de formation**.



### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les formations proposées par Preventiss & Co sont a priori accessibles à tous. Cependant, en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, afin que nous puissions en discuter et au besoin, adapter notre pédagogie et nos activités à la (aux) situation(s) de handicap concernée(s). **Dans le cas où nous ne serions en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph, vers lequel nous pourrions vous orienter.**

### MODALITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Réponse sous **48h maximum**.
- La mise en place de la formation sera réalisée à la date la plus appropriée en fonction de vos besoins, **sauf cas particulier**, elle pourra se faire **dans la semaine suivant votre demande**.

Siège : 272 rue du Forez • 42600 Magneux-H<sup>te</sup>-Rive • ✉ : [preventiss.co@gmail.com](mailto:preventiss.co@gmail.com) • ☎ : 06 83 01 42 08

DA : 8442 04002 42 | Siret : 948 509 740 00015 | V3 – Décembre 2024

## Gestes et Postures

### CONTENU DU PROGRAMME

#### ACCUEIL ET PRÉSENTATION

##### **Partie 1 LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET LES MALADIES PROFESSIONNELLES**

- Les accidents du travail et les maladies professionnelles (statistiques de l'entreprise ou nationaux)
- Définir l'accident du travail et les maladies professionnelles (enjeux humains)
- L'accident du travail, un coût pour l'employeur (enjeux humains)
- L'obligation réglementaire, mettre tous les moyens en place (enjeux réglementaires)
- Les différentes responsabilités de l'employeur (enjeux de responsabilité)

##### **Partie 2 NOTION D'ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET PATHOLOGIE**

- Le fonctionnement du corps humain lors de l'activité physique
- Les limites de l'appareil locomoteur
- Les troubles musculo-squelettiques
- Les conséquences sur la santé

##### **Partie 3 PRÉVENTION DES RISQUES**

- L'obligation d'évaluation des risques pour la sécurité et la santé des salariés
  - Principes généraux de prévention
  - Document Unique d'évaluation des risques professionnels

##### **Partie 4 PRINCIPE DE BASE DE LA MANUTENTION**

- Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
  - Superposer les centres de gravité
  - Assurer l'équilibre
  - Assurer les prises
  - Fixer la colonne vertébrale
  - Travailler avec les cuisses
  - S'aider des appuis
  - Maintenir la charge les bras tendus (si possible)
- Notions de manutentions dans la vie quotidienne

##### **Partie 5 LES DIFFÉRENTS GESTES ET POSTURES SUR LE POSTE DE TRAVAIL**

- Ateliers d'apprentissage des gestes et des postures
  - Manutention seul(e) ou à deux
  - Aménagement du poste de travail en bureau
- Matériel mis à disposition par la structure

#### ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION