

# Prévenir l'usure physique au travail : gestes, postures et organisation

## Formation initiale Référence réglementaire

Cette formation a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou des maladies professionnelles. Elle permet également à l'employeur de répondre aux obligations du code du travail (art.R4541-8) concernant les manutentions manuelles.

### Objectifs

- Identifier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail liés aux manipulations manuelles, aux gestes répétitifs et aux postures contraignantes
- Analyser les situations de travail en mobilisant des notions de base en anatomie et physiologie du corps humain
- Mettre en pratique les principes d'économie d'effort et d'organisation du travail pour préserver leur santé physique au quotidien.

### Prérequis

Aucun prérequis nécessaire pour cette formation

### Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants

### Compétences du formateur

Formateur spécialisé en Gestes et Postures, avec une formation en prévention des risques professionnels et une bonne maîtrise des principes de santé et sécurité au travail.

### Matériel Pédagogique

Le matériel pédagogique est adapté à la mise en situation.

Il permet de mettre en pratique l'apport de connaissances théoriques pour une assimilation des techniques :

Paperboard, tableau blanc, films vidéos, photos ou témoignages, exercices pratiques...

### Public concerné

Tout public

Salarié amené à manipuler des charges ou faire des gestes répétitifs

### Durée

7 heures pauses comprises

### Logistique à prévoir

Salle de 20m<sup>2</sup> minimum pour la partie théorie + déplacements sur les différents postes des participants pour la pratique

### Tarif

Nous consulter

### Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

### Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

### Validation

Méthodes de validation :

Épreuve théorique et pratique

Modalités de validation de la formation : formative

Remise d'attestation de formation

### Maintien des compétences

Maintien des acquis recommandé tous les 24 mois

# Prévenir l'usure physique au travail : gestes, postures et organisation

## Formation initiale

### Programme

#### ✓ Enseignements théoriques :

##### Comprendre les risques professionnels

- Identifier les principaux risques liés à son activité (gestes répétitifs, port de charges, postures contraignantes...)
- Situer les enjeux de la prévention en entreprise
- Connaître les acteurs de la prévention et leurs rôles

##### Le corps humain et ses limites

- Notions de base en anatomie (muscles, squelette, articulations)
- Principales pathologies liées à l'usure physique
- Comprendre les TMS (troubles musculo-squelettiques) et leurs causes (facteurs biomécaniques, environnementaux, individuels, psychosociaux)

#### ✓ Enseignements pratiques :

##### Observer, analyser et corriger

- Identifier, dans ses propres tâches, les situations à risque ou les gestes inutiles
- Étude des postes (en réel ou à partir de photos)

##### Mettre en œuvre les bons réflexes

- Échauffements musculaires et mobilisation articulaire
- Pratique des gestes et postures adaptés
- Application des principes d'économie d'effort
- Techniques pour limiter les contraintes physiques au poste