

# Sensibilisation Gestes et Postures

## 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

- Être capable d'étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour se protéger.



### Prérequis

Aucun Pré-requi nécessaire



### Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants



### Compétences du formateur

Thérapeute Manuel - Méthode Poyet Formateur en Gestes et Postures  
Éducateur des activités physiques dans la cadre des Sapeurs-Pompiers de la Drôme



### Logistique à prévoir

Salle de 20m2 minimum



### 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



### Public concerné

Tout public  
Salarié amené à manipuler des charges ou faire des gestes répétitifs



### Durée

3.5 heures



### 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

# Sensibilisation Gestes et Postures

## Programme

- ✓ **Introduction sur les troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France**
- ✓ **Notions d'anatomie et biomécanique**
  - Facteurs de risques et pathologies du travail**
  - ✓
    - Hyper sollicitations des articulations et du dos
    - Positions contraignantes et répétés
    - Les facteurs aggravants (rythmes de travail et délais, conditions climatiques, vibrations etc...)
- ✓ **Principes d'économie d'effort et de sécurité physique**
- ✓ **Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter**