



## Programme de formation

Gestes et Postures 1/2j

### But de la formation

Sensibiliser sur le phénomène « accident du travail et maladie professionnelle »  
Connaître les notions d'anatomie et de pathologies de base  
Connaître et Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail et dans la vie privée

### Objectifs pédagogiques

1. Apprendre aux salariés à identifier leurs risques professionnels et les situations pouvant nuire à leur santé et/ou entraînant des efforts excessifs
2. Connaître et appliquer les grands principes du « lever porter de charges » en fonction de la tâche à effectuer

### Pré-requis

Absence de contre-indication au port des charges

### Type de public

Personnel appelé à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

### Accessibilité aux personnes handicapées

La formation est accessible aux personnes handicapées.  
Pour une prise en compte optimale, veuillez nous contacter afin d'étudier les possibilités d'aménagement.

### Modalité, Organisation et délai d'accès

Les formations ont lieu en présentiel  
- Intra-entreprise (Stagiaires issus du même établissement): Dans vos locaux ou Centre de formation Croix Blanche - 3 rue Mansart 78370 PLAISIR. Dès validation de notre proposition commerciale nous nous engageons à organiser la formation dans un délai d'un mois maximum.

### Tarifs

- Intra-entreprise: sur devis [Nous contacter par mail](#) ou au 0130550202

### Modalités d'évaluation

Evaluation du progrès des stagiaires en continu sous forme d'échanges et de mise en pratique.



## **Moyens pédagogiques**

---

Vidéos  
Mannequin anatomique  
Maquette  
Supports informatiques

## **Sanction de la formation**

---

Attestation de formation

## **Méthodes pédagogiques**

---

Apports théoriques d'informations  
Analyse d'expériences vécues par les stagiaires  
Mise en situations

## **Durée**

---

3.5 heures.

## **Programme**

---

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France ;
- Notions d'anatomie et biomécanique ;
- Facteurs de risque et pathologies du travail ;
- Études des postes de travail (positions de manutentions) ;
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique ;
- Entraînement aux gestes corrects ;
- Hygiène de vie.

*Révision v3 05/2021*