

GESTES ET POSTURES

1 jour 7 heures

Programme de formation

Public visé

Toute personne étant amenée, dans le cadre de son travail, à rester statique devant son poste de travail, ou qui occupent un poste qui implique une activité physique.

Pré-requis

- Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation

Objectifs pédagogiques

Le participant doit être capable de :

- Étudier, porter un regard critique et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Repérer dans son travail les situations susceptibles de lui nuire
- Proposer des améliorations
- Aménager son poste de travail de façon optimale
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une meilleure hygiène de vie

Description / Contenu

- 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
- Etudes des postes de travail (postures statiques)
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance...)
- La posture à adopter
- Entraînement aux gestes corrects
- Hygiène de vie

Modalités pédagogiques

- Théorie : Exposés
 - Débats en salle de formation et approche théorique sur support vidéo-projeté
- Pratique :
 - Exercices de manipulation
 - Mises en situation
- Interaction permanente entre les participants et le formateur





En intra-entreprise, adaptation aux situations quotidiennes sur le poste concerné – cas concrets

Moyens et supports pédagogiques

- Apport théorique
- Apport pratique via des exercices de simulation ou des tests

Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluation finale : questionnaire des connaissances acquises
- Remise d'une attestation individuelle de formation Gestes et Postures en fin de formation

Selon la préconisation de l'INRS, sont obligatoires en matière de formations gestes et postures :

- La formation gestes et postures « écrans de visualisation » qui concerne les salariés affectés à un poste de travail comprenant un équipement à écran (Article R 4434 du code du travail)
- La formation gestes et postures « manutention manuelle » qui concerne les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (Article [R 4541-7](#) et [R 4541-8](#) du code du travail)
- La formation gestes et postures « entrepôt, magasins et parc de stockage » qui concerne le personnel d'entrepôt (Recommandation R 308)

Co-drive

1 rue des Pins 38100 Grenoble – ☎ 09 80 80 08 01 – ✉ contact@codrive.fr
Numéro agrément : 84380731238 – SIRET : 850 220 237 00018