



PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL (remise à niveau)

Références réglementaires :

Formation à la sécurité : Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail.

Pré-requis :

Aptitude médicale

Durée :

0,5 jour

Nombre d'intervenant : 1

Nombre de participants :

10 maximum

Evaluation et suivi de la formation

• Une évaluation à chaud est effectuée en fin de session, elle s'appuie sur :

Un questionnaire d'évaluation rempli par les participants qui a pour objectifs de :

- Mesurer la satisfaction et l'intérêt des participants
- Evaluer l'intégration de techniques et d'outils.
- Engager les participants dans leur plan d'action.

La présence d'un responsable est souhaitable sur ce temps afin de mieux accompagner les changements de comportements des salariés.

OBJECTIFS

- Savoir adopter les gestes et postures corrects au cours de manutention de charges diverses,
- Former les salariés à la prévention des risques liés aux activités physiques, et les faire participer à l'amélioration de leur condition de travail.

PUBLIC VISÉ / PRE-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise.

PROGRAMME DE FORMATION

THEORIE

- **Accidents du travail : analyse d'événements,**
- **Habitudes, routines : les mauvaises positions et leurs conséquences,**
- **Notions d'anatomie et physiologie : centres de gravité, colonne vertébrale, les muscles, les points d'appui, positionnement et travail respectifs.**
- **Principes de prévention : observation des gestes effectués.**

PRATIQUE

- **Techniques gestuelles, apprentissage des gestes et postures pour transporter, lever, poser, coucher,**
- **Visite de postes de travail, mise en application des gestes et postures appropriés.**



PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

Références réglementaires :

Formation à la sécurité : Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail.

Pré-requis :

Aptitude médicale

Durée :

1 jour

Nombre d'intervenant : 1

Nombre de participants :

10 maximum

Evaluation et suivi de la formation

• Une évaluation à chaud est effectuée en fin de session, elle s'appuie sur :

Un questionnaire d'évaluation rempli par les participants qui a pour objectifs de :

- Mesurer la satisfaction et l'intérêt des participants
- Evaluer l'intégration de techniques et d'outils.
- Engager les participants dans leur plan d'action.

La présence d'un responsable est souhaitable sur ce temps afin de mieux accompagner les changements de comportements des salariés.

OBJECTIFS

- Savoir adopter les gestes et postures corrects au cours de manutention de charges diverses,
- Former les salariés à la prévention des risques liés aux activités physiques, et les faire participer à l'amélioration de leur condition de travail.

PUBLIC VISÉ / PRE-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise.

PROGRAMME DE FORMATION

THEORIE

- **Accidents du travail : analyse d'événements,**
- **Habitudes, routines : les mauvaises positions et leurs conséquences,**
- **Notions d'anatomie et physiologie : centres de gravité, colonne vertébrale, les muscles, les points d'appui, positionnement et travail respectifs.**
- **Principes de prévention : observation des gestes effectués.**

PRATIQUE

- **Techniques gestuelles, apprentissage des gestes et postures pour transporter, lever, poser, coucher,**
- **Visite de postes de travail, mise en application des gestes et postures appropriés.**
- **Analyse commune des postes de travail des participants dans le but d'améliorer le poste de travail de chacun dans le but d'éviter les TMS (postures, organisation, dispositions des matériels, ...)**