

Programme de formation

Gestes et Posture

Durée : 1 Jour (7 heures)



Article R4541-8 du code du travail :

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article [R. 4541-6](#) ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.



Publics visés

Tout le personnel effectuant des manutentions manuelles occasionnelles.



Effectif

10 personnes maximum par groupe.



Pré-requis

Pas de restriction médicale à la manutention.



Moyens pédagogiques

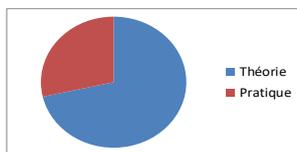
Formateur Gestes et Postures expérimenté

Paperboard



Méthodes pédagogiques

- > Echanges sur les expériences des stagiaires,
- > Apports Théoriques,
- > Illustration par vidéos,
- > Mise en Pratique,



Supports

Un livret est remis à chaque participant.



Suivi & Evaluation

- > Feuille d'émargement à la demi-journée
- > QCM à la fin de la journée—Evaluation pratique
- > Attestation de formation



Objectif Pédagogique

Adopter les gestes et postures adéquats dans les situations de travail



Compétences visées

- > détecter et situer l'importance des atteintes à la santé (accident de travail et maladies professionnelles) liées à la manutention manuelles et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'organisme
- > caractériser les dommages potentiels liés à la manutention manuelle en utilisant des connaissances relatives au fonctionnement du corps humain,
- > appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail,
- > mesurer les limites des techniques gestuelles et par conséquent, de proposer des pistes d'amélioration des situations de travail.



Programme

- > [Matinée] Définitions de base :
 - ° Accidents du travail,
 - ° Maladie professionnelle,
 - ° TMS,
 - ° Danger,
 - ° Risque,
 - ° Phénomène d'apparition du dommage
- > Les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'organisme
- > Statistiques nationales sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique
- > Les principaux éléments de l'anatomie et la physiologie de l'appareil locomoteur
- > [Après-midi] Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- > Partie pratique en situation avec des équipements utilisés régulièrement par le personnel
- > Evaluation

MF Formation

Siren : 837 877 380 au R.C.S Le Puy en Velay

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro (en cours) auprès du préfet de région d'Auvergne.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Référence :

P2-ENR-221

Version 2

Date de modification: 09/11/2021