

## GESTES ET POSTURES

### OBJECTIFS

Préparer son corps aux sollicitations physiques.  
Sensibiliser les participants aux risques liés à la manutention manuelle et aux postures de travail.  
Développer sa capacité à savoir porter des charges en respectant les principes des gestes et postures.

### PUBLIC

Tout personnel dont la position de travail exige ponctuellement ou régulièrement des efforts physiques, des sollicitations répétitives.

Les accès à nos centres sont adaptés aux personnes présentant des situations de handicap

### PRÉREQUIS

Pas de prérequis

*Il est préconisé de maîtriser le français, à préciser lors de l'inscription*

### PROFIL ET COMPÉTENCE DU FORMATEUR

Formateur en prévention des risques professionnels avec expérience professionnelle dans le domaine enseigné

### MÉTHODES MOBILISÉES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Retours d'expériences du formateur.

Tour de table, échange des expériences vécues par les participants, les acquis théoriques et pratiques sont évalués.

Le stage est évalué par les participants

### MOYENS PÉDAGOGIQUES & SUPPORTS

Vidéoprojecteur, support de cours pour les participants, etc...

### SUIVI

Assistance téléphonique pour l'employeur, les participants sur les sujets relatifs à la formation.

### VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation professionnelle.

### DURÉE

1 jour – 7heures

### PROGRAMME

#### 1- THEORIE

- 01 - Statistiques des maladies professionnelles
- 02 - Dispositions réglementaires
- 03 - Les partenaires de la prévention et leur rôle
- 04 - Les risques et leurs conséquences
- 05 - Les Troubles musculosquelettiques
- 06 - Anatomie et pathologies associées
- 07 - Découvrir les échauffements en entreprise
- 08 - Soulever et transporter des charges
- 09 - Les gestes de la vie quotidienne
- 10 - Test théorique

#### 2- EXERCICE PRATIQUE

Exercices d'éveil et d'échauffement musculaire et articulaire.

Mise en situation aux différents postes de travail. Lever et porter des charges.

Ce qu'il faut faire, et ce qu'il ne faut pas faire.

Transporter seul ou à deux.

Relever seul ou à deux.

Observations, comparaisons, conseils et corrections à appliquer pour les gestes ou/et les ports de charges effectués.

**TARIF ET DÉLAI D'ACCÈS**

Demandez-nous notre grille tarifaire

Nos dates de formations sont disponibles sur notre catalogue de formation en ligne.

Pour la mise en œuvre contacter : [info@prematech-formation.fr](mailto:info@prematech-formation.fr), nous vous répondrons sous un mois à compter de la demande de renseignement du bénéficiaire sous réserve d'avoir une réponse favorable du financeur et sous réserve de disponibilité.

Pour la prise en compte du public en situation de handicap (PSH), n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.