

# Prévention Gestuelle et Posturale en milieu de travail

## Pré-requis

Aucun

## Public

L'ensemble du personnel désigné de l'établissement

Accessible au PSH, nous consulter.

## Durée

1 jour soit 7h

## Délais d'accès

Pas de délais d'accès tout dépendra du plan de charge de l'organisme de formation et l'entreprise.

## Organisation

De 5 à 10 participants

## Intervenant

Formateur qualifié ayant une solide expérience de la prévention des risques en entreprise, titulaire du certificat de formateur PRAP IBC et SMS

## Evaluation

QCM et cas pratique

Cette formation est sanctionnée par un certificat de réalisation

## Prix

131.00€ HT par stagiaire

Tarif groupe nous consulter

*Être au plus près de la réalité et du contexte de l'entreprise ou de l'établissement !*

## LA LEGISLATION

### Art L 4121-1 Code du travail

« L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs »...

Mais aussi :

### Art R 4541-5 Code du travail

### Art R 4541-8 Code du travail



## Objectifs pédagogiques de la formation

### Aptitudes :

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier

### Compétences :

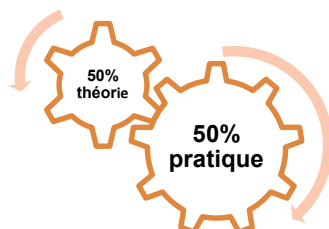
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions de travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculosquelettiques)

## Méthode pédagogique

- Alternance entre exposé théorique avec visualisation de diaporama, apprentissage et exercices d'application
- Découverte, exposé, participative, applicative (exercice d'application avec mise en situation).
- Les exercices d'application concernant l'analyse des risques se feront sur les situations réelles de travail de l'entreprise ou de l'établissement.

## Moyens techniques

- Ordinateur et moyen de projection : ressources multimédia diverses
- Coupes anatomiques diverses (main, épaule, vertèbres...)
- Charges diverses avec engins de manutention léger



**FORMATION**  
INCENDIE ET PRÉVENTION

# Prévention Gestuelle et Posturale En milieu de travail



## Programme de formation

### Retour sur la législation propre aux gestes et postures au travail

- Mise au point sur la réglementation du code du travail : Hygiène et Sécurité
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est-ce qu'un TMS – (Troubles Musculosquelettiques) ?
- Observation des statistiques d'AT (accidents du travail) et de MP (maladies professionnelles) en France

### Comprendre les techniques gestuelles et les l'attitudes au poste de travail

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
- Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie
  - Savoir porter une charge lourde ou encombrante
  - Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique
- Savoir se protéger et s'équiper
  - Utiliser les équipements de protections individuels (EPI)
  - Connaître les notions de premiers secours
  - Savoir se détendre en réalisant des étirements

### Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (Troubles Musculosquelettiques).

- Analyse des attitudes et habitudes au poste de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au poste de travail
- Propositions d'aménagement, de conseils et gestes à éviter



**Formez-vous, adoptez les bons gestes !**



**FORMATION**  
INCENDIE ET PRÉVENTION