

# GESTES ET POSTURES (APPROFONDIE)

## FORMATION

### OBJECTIFS DE FORMATION

Faire acquérir au stagiaire une compétence gestuelle afin de préserver son dos, articulations et muscles dans la vie professionnelle en appliquant des principes élémentaires d'économie d'effort.

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salle de formation,  
Théorie 80%/Pratique 20%,  
1 vidéoprojecteur,  
Exercices théoriques et cas pratiques,  
Pause réglementaires  
Formation heuristique,  
démonstrative, participative..

## CONDITIONS

**Public visé :** Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires.

**Pré-requis :** aucun

**Visite médicale :** Pour le personnel stagiaire, conformément à l'article LP 261-4 du Code du Travail, l'entreprise s'engage sur les aptitudes du ou des stagiaires à suivre la formation.

**Lieu :** AFBTP - Ducos

**Effectif :** 10 personnes

**Durée totale :**

- Personnel de bureau : 4 heures,
- Personnel de manutention ou poste à risque : 8 heures

**Tarifs :** Nous consulter

**Éligibilité :** NON FPC

## ÉVALUATION

### Évaluation des compétences et du dispositif :

Questionnaire synthétique théorique et évaluation pratique continue.  
Questionnaire de satisfaction.

**Validation :** Une attestation de compétence individuelle sera délivrée au candidat qui a participé activement à l'ensemble de la formation.  
Recyclage préconisé tous les 2ans.

## PROGRAMME

### PROGRAMME

- Rappeler les principes de base de la prévention (danger, risque, exposition),
- Connaître la réglementation, les chiffres clés des maladies professionnelles, et la répartition des AT en 2020 en NC,
- Savoir définir les TMS et ses pathologies associées,
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures,
- Identifier les symptômes et facteurs aggravants des TMS,
- Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels,
- Décrire son activité de travail en prenant en compte de sa complexité,
- Etudier collégialement les premières pistes d'amélioration de son poste de travail,
- Prendre conscience des conséquences économiques-entreprises et salariés,
- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles,
- Effectuer les gestes et postures appropriés au travail,
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques,
- Acquérir une méthode d'auto-analyse de sa propre situation de travail,
- Identifier les trois axes principaux de surveillance,
- Découvrir la méthode Bottero,
- Rythmer ses journées de travail par un réveil musculaire,
- Analyser les bonnes hauteurs de rangement,
- Bien manipuler les deux types de transpalette,
- Tirer profit des outils de préhension,
- Être sensibilisé sur La démarche de prévention et l'Evaluation des Risques professionnels EvRP au travers sa matrice.
- Mise en pratique des exercices de réveil musculaires, de la méthode Bottero et des postures et gestes,
- Répondre à un quiz final.