

# GESTES ET POSTURES

initial/recyclage

## RAPPEL DE L'OBLIGATION REGLEMENTAIRE

Article R4541-8 - Code du travail : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles dans certaines conditions (voir l'article complet)

## OBJECTIFS

- Appréhender et prévenir les risques dorsolombaires,
- Diminuer la fréquence d'accidents grâce aux techniques de Gestes et Postures,
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

## PROGRAMME

### THEORIE

- La réglementation
- Les accidents par manutention,
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée,
- L'effort et de fatigue,
- Evolution des lésions.

### PRATIQUE

- économiser ses efforts,
- Connaître l'anatomie du corps humain pour une bonne préhension de la charge,
- Choix des prises
- Manipuler les différentes charges (adaptation en fonction de l'établissement),
- Les postures de travail

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Alternance d'exposés, études de situations concrètes au moyen de vidéoprojecteur/paperboard et exercices pratiques.

**PUBLIC CONCERNE :** Toute personnes travaillant dans un environnement occasionnant le port de charges lourdes ou fréquentes

**PRE-REQUIS :**

**LIEU :** INTRA ENTREPRISE

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 10 personnes

**DUREE DE LA FORMATION :** 1 JOUR (7 HEURES)

**ACCESSIBILITE HANDICAPE :** En cas de situation de handicap, l'Organisme ECOPREV étudiera la faisabilité de réalisation de la formation.

**VALIDATION DES ACQUIS :**

- Les acquis théoriques sont évalués sous forme de QCM et la pratique est adaptée au stagiaire.
- Une attestation est remise à l'issue de la formation.
- Nous préconisons un renouvellement de cette formation tous les 5 ans