

# Formation sensibilisation gestes et postures

## Public concerné :

Tout public reconnu apte par le médecin du travail.

Notre **formation sensibilisation aux gestes et postures** vous aidera à appréhender les **fondamentaux** pour travailler dans de bonnes conditions, quelle que soit votre activité (manutention, travail debout, travail assis etc.).

## Objectifs visés :

- Appréhender les fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique sur son lieu de travail
- Améliorer les conditions de travail en aménageant leur poste de travail de façon ergonomique
- Diminuer les risques physiques (TMS et accidents de travail) dus à la répétition de gestes ou à une mauvaise ergonomie

## Démarche pédagogique :

### Sensibilisation à la réglementation

- Prévention des risques professionnels : les neuf principes généraux (L.4121-2 du Code du travail)
- Visualiser les conséquences d'un accident de travail sur son entreprise
- Lecture des statistiques d'accidents de travaux et de maladies professionnelles en France

### Appréhender les techniques pour prévenir les risques

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes 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
  - Port des EPI (Equipement de Protection Individuel)
  - Echauffement et étirement avant toute activité physique

### Mise en place de solutions ergonomiques pour la prévention des TMS

- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils en matière d'ergonomie

## Validation de la formation :

Une attestation de fin de stage sera délivrée à la demande et l'évaluation aura lieu tout au long de la formation.

## Informations pratiques

### Lieu de formation :

- Intra entreprise

### Durée :

- 3h30 (moitié théorie, moitié pratique)
- 4 à 10 personnes

### Tarifs :

- **600€** pour un groupe de 4 à 10 personnes

### Intervenant :

- Formateur certifié PRAP de l'INRS

### Matériel pédagogique utilisé :

- Vidéo projecteur
- Matériel de manutention pris sur place selon le secteur d'activité
- Squelette de démonstration (Oscar)