



# Formation Gestes, Postures & Ergonomie Niveau 2

Programme élaboré sur mesure selon votre secteur d'activité

## Objectif de la formation (compétences visées) :

Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer **les risques d'accidents et de maladies professionnelles** liés aux activités physiques et Participer à **l'amélioration des conditions de travail**  
Former les stagiaires aux **techniques de manutention** et les adapter à leurs **postes de travail**

## Contenu théorique et pratique de la formation :

- Définition des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS troubles Musculo Squelettiques...)
- Analyse des **comportements** au quotidien et Notions élémentaires **d'anatomie** et de physiologie
- Définition des **manutentions** manuelles en intégrant la notion de poids et Apports sur l'étude **comportementale**
- Statistiques nationales et de l'établissement sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique
- Description des facteurs **aggravants** entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire, des 4 principales **lésions** relatives au disque intervertébral et des **astreintes** musculaires, tendineuses et ligamentaires
- **Techniques gestuelles** (transporter, déposer, lever, coucher, prendre une charge à terre) adaptées à votre établissement
- Le **réveil musculaire** (préparation du muscle à un effort) et **étirement musculaire** suivant votre activité
- **Exercices pratiques** de port de charge de différents volumes, formes et poids : objets présents dans l'établissement, carton, caisse, bidon, meuble...

## Questions pratiques et Organisation :

**Nombre de stagiaires** : 12 personnes maximum **Pré requis** : Aucun

**Lieu de la formation** : une salle dans vos locaux répondant aux normes en vigueur pour accueillir le groupe

**Durée de la formation** : 7 heures

**Public concerné**: Toute personne étant amenée à **manipuler des charges** ou à effectuer des **mouvements répétitifs** dans le cadre de son emploi

## Outils pédagogiques :

**Encadrement et Compétence du formateur** : formateur spécialisé Gestes et postures/PRAP

**Moyens pédagogiques** : Support photos et vidéos, ordinateur portable et vidéo projecteur du formateur, **Utilisation d'un gilet pédagogique** et de matériels caisse, carton, bidon etc...

**Méthodes pédagogiques** : **Échanges et interaction sur les expériences** pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats, démonstration commentée et justifiée, apprentissage et mises en situation

**Moyens d'évaluation et réalité de l'action** : Une feuille d'émergence des stagiaires attestant du **suivi de l'exécution de l'action** (respect des postures, mouvement adapté), questionnaire de **satisfaction sur la qualité** de l'animation et de la formation

**Maintien des connaissances**: Aucune obligation **Documents pédagogiques** : **Un livret est fourni**

## Tarif et Attribution finale :

**800 HT** : le tarif comprend l'ensemble de la prestation de formation (matériel, formateur, livret de formation, déplacement, repas) **Attribution** : Attestation de suivi de formation