



# GESTES ET POSTURES

## **Public / pré-requis :**

Toute personne appelée à effectuer de la manipulation manuelle de charges à son poste de travail.

## **Moyen pédagogique :**

### 1. Moyens théoriques

Salle de cours  
Tableau blanc  
Films vidéo et vidéo projections  
Support pédagogique

### 2. Moyens d'encadrement

Formateur référent

## **Durée :**

7 heures.

## **Effectif :**

3 à 10 personnes

## **Validation :**

- Questionnaire d'évaluation rempli par les stagiaires

Au terme de la dernière séance de formation, chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer une attestation de formation.

## **Dates, lieux et cout :**

Voir calendrier

## **Délais d'accès:**

Après réception du devis signé et vérification des prérequis entrée en formation possible sous 4 semaines

Les inscriptions via le CPF nécessitent un délai minimum de 15 jours ouvrés avant l'entrée en formation

## **OBJECTIFS :**

Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation

Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

## **PROGRAMME :**

### **Manutention et accidents du travail :**

Définition  
Indicateurs de sécurité  
Système de répartition

### **Manutention et réglementation :**

Obligations  
Charges admissibles  
Cadre réglementaire : décret 92-958 du 3 septembre 1992

### **La mécanique humaine :**

Notion d'anatomie, Muscles – Squelette  
Physiologie et biomécanique de la colonne vertébrale  
Apprentissage du verrouillage lombaire  
Apprentissage des postures invariantes

### **Les principes de manutention manuelle**

Démonstration du geste type en manutention de charge  
Principes d'économie d'effort  
Principes de sécurité physique  
Entraînement aux gestes types

### **L'application au poste de travail :**

Démonstration et réalisation de manutention sur site  
Modification des habitudes  
Propositions d'aménagements et conseils en ergonomie du poste de travail  
Gymnastique de poste personnalisé  
Les gestes à éviter