

## GESTES ET POSTURES

### PROGRAMME

#### **PUBLICS / PREREQUIS**

Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail

#### **OBJECTIFS**

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Effectuer les gestes et postures appropriés au travail
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS

#### **PEDAGOGIE**

Apports théoriques et exercices pratiques

#### **VALIDATION**

Attestation de formation après validation d'une évaluation théorique et pratique

#### **DURÉE**

1 journée, soit 7 heures de formation

#### ■ **Statistiques des accidents et AT**

#### ■ **Notions élémentaires d'anatomie**

- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)
- La musculature
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)
- L'accident de la colonne vertébrale

#### ■ **Prévention des accidents**

- Les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle (EPI)
- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer
- Les positions au poste
- Notions d'ergonomie

#### ■ **Applications pratiques**

- Etude d'un poste de travail
- Principes de sécurité et d'économie d'effort

#### ■ **Prise de conscience du personnel**

- Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail
- L'amener à répéter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
- Les déterminants de l'activité physique