

## Gestes et Postures



### ● Présentation de la formation

Notre formation vous permettra d'appréhender les notions théoriques en Gestes et Postures et de vous apporter des solutions opérationnelles à travers des exercices pratiques sur poste de travail.

La formation Gestes et Postures est également une obligation dans toutes les entreprises, vous devez former vos collaborateurs à l'apprentissage des bons gestes et des bonnes postures de travail.

### ● Objectifs de la formation

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier.
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.
- Participer à l'amélioration des conditions du travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques).
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

#### INFO' PRATIQUES



#### PRÉREQUIS ET PUBLIC CONCERNÉ

**L'ensemble de votre personnel**  
Aucun prérequis n'est demandé



#### DURÉE

**Une demi-journée, soit 3 heures et 30 minutes**  
Oui 1 jour, soit 7 heures.



#### LIEU ET DATE

**Dans vos locaux**  
Dates sur demande



#### DÉLAIS D'ACCÈS

**Prise en charge sous 24 h**  
Accès à la formation soumis à un délai de 15 jours



#### MODALITÉS

**Disponible sous format présentiel**  
**Disponible sous format distanciel**  
**Disponible sous format mixte**



#### TARIF

**Sur demande**  
Intra-entreprise : à partir de 400 € / Groupe  
**Devis sous 24 h**



#### LES PLUS DE LA FORMATION

**Intervention dans toute la France Métropolitaine.**

**Formation établie en fonction des spécificités de vos métiers.**

**Modulable en fonction de vos demandes.**

**Conforme aux exigences de l'INRS.**

**Partenaire de votre région, favoriser le local (RSE).**

**Un livret stagiaire pour chacun de vos collaborateurs.**

**Devenir préventeur dans votre entreprise**

### ● Ressources pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Echanges sur les bonnes pratiques.
- Etude de cas. Exercices pratiques.
- Support de cours. Livrets stagiaires. Evaluations.
- Tableau interactif, ordinateur, rétroprojecteur.
- Power point, médias d'interprétation.

### ● Modalités d'évaluation

- Cas concrets et entretien avec le formateur.
- Questionnaires de positionnement/ intermédiaire/ fin de formation.

### ● Validation de la formation

- Attestation de fin de formation



#### RENOUVELLEMENT

La CARSAT préconise un Recyclage de la formation Gestes et Postures **tous les ans.**



## **Retour sur la législation propre aux gestes et postures au travail :**

Mise au point sur la réglementation du code du travail : Hygiène et sécurité.

Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles.

Qu'est-ce qu'un TMS (troubles musculosquelettiques) ?

Observation des statistiques d'AT (accidents de travaux) et maladies professionnelles en France.

## **Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail :**

Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie.

Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)

Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) :

- Apprentissage du verrouillage lombaire.
- Apprentissage des postures invariantes.

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 :

- Identifier les EPI (Equipement de Protection Individuel).
- Identifier les notions de premiers secours.
- Savoir se détendre en réalisant des étirements.

## **Focus sur le travail sur écran en gestes et postures :**

Déterminer les bonnes pratiques liées au travail sur écran.

Intégrer les recommandations de la médecine du travail en ergonomie sur le poste de travail.

Appréhender le fonctionnement de la fatigue visuelle liée au travail sur écran.

## **Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (troubles : musculosquelettiques) :**

Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail.

Qu'est-ce que le principe d'ergonomie du poste de travail.

Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter.

## ● Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.

## ● Références réglementaires

Article L4121-1 du Code du travail.

## ● COVID-19

Pour la sécurité de tous, nous suivons scrupuleusement le protocole mis en place par le ministère du travail, ainsi que le guide des pratiques sanitaires du secteur de la formation professionnelle dans le contexte de pandémie du COVID-19. Nous vous fournissons donc un process spécifique, et vous garantissons une sécurité optimale de vos stagiaires durant la formation.

Mis à jour le  
1er juin 2022

## AGRÉMENTS



Fédération de la Formation Professionnelle

## NOUS CONTACTER



03.20.910.306



[formation@acxconseil.fr](mailto:formation@acxconseil.fr)



[acxconseil.fr](http://acxconseil.fr)