

## **FORMATION : GESTES ET POSTURES**

### **DUREE**

7 heures

### **PUBLIC CONCERNE**

Tous personnels de votre structure

### **OBJECTIF**

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail

### **PROGRAMME**

#### Matin: 3H30

- Les risques de votre métier
- L'intérêt de la prévention
  - . Enjeux humains
  - . Enjeux économiques
  - . Enjeux sociétaux
- Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites
  - . Notion d'anatomie
  - . Physiologie (rachis et membres supérieurs)
  - . Troubles musculo squelettiques et facteurs aggravants

#### Après midi: 3H30

- Observation du poste de travail
  - . Analyse
  - . Echange
  - . Prise de conscience de la position de travail
- Exercices d'échauffement et de détentes
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - . Apprentissage des différentes postures
- Application au poste de travail sur site, si possible

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Exposés, discussions, démonstration des gestes, pratiques des gestes  
Evaluation de l'acquisition des gestes et postures

### **ENCADREMENT**

Formateur qualifié en pédagogie.

Cadre de santé, enseignant en IFSI ou formateur qualifié PRAP par l'INRS

### **DIPLOME DELIVRE**

Attestation de formation « Gestes et Postures » délivré par l'UDPS 68