

## Gestes et Postures de Travail

*Dans l'exercice de leur activité, les salariés sont soumis à des manutentions manuelles et opérations répétitives et sont susceptibles d'être concernés par des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).*

*Cette formation vise avant tout à prévenir les accidents et les maladies professionnelles en expliquant les risques liés aux maladies professionnelles et TMS, et en enseignant les techniques de manutention et les postures correctes pour préserver sa santé.*

**Durée :** 7.00 heures (1 jour)

### Profils des stagiaires

- Personnel amené à porter et manipuler des charges, des marchandises
- Personnel ayant une activité sédentaire (devant un écran, ...)
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap
- Référent Pédagogique & Handicap de l'Organisme : Frédéric GAUDIN - Tel : 0692 91 09 50 - Mail : [info@star-aid.fr](mailto:info@star-aid.fr)

**Prérequis :** Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort lors de la manipulation de charges
- Identifier les risques liés aux gestes et postures de travail
- Maîtriser les techniques de manutention
- Organiser son poste de travail afin de diminuer les risques d'accident du travail et de maladies professionnelles

### Contenu de la formation

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
  - Le squelette
  - Les muscles
  - Les nerfs
  - La colonne vertébrale et les vertèbres
  - Les zones charnières
  - Les atteintes, les conséquences (TMS)
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Les facteurs de risque
- La mise en pratique : en salle de formation, sur le poste de travail
- Conclusion

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Formateur titulaire d'un certificat de formateur PRAP IBC valide

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques, études de cas concrets et mises en pratique
- Remise d'un livret synthétisant les points clés vus en formation

#### Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence
- QCM d'évaluation individuelle des acquis
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Remise d'une attestation de formation avec mention des acquis