

## GESTES ET POSTURES

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### DÉFINITIONS ET DONNÉES CHIFFRÉES

- Définitions : accident de travail, maladie professionnelle, risque professionnel
- Statistiques nationales, statistiques entreprise

#### LE CORPS HUMAIN

- Fonctionnement du squelette
- Fonctionnement des muscles
- Articulations

#### LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Présentation
- Causes
- Conséquences sur le corps humain

#### ANALYSE DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Étude des postes de travail
- Facteurs de risques et pathologies du travail : postures statiques, postures contraignantes, cadence, manipulation...

#### LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Gestes et postures à adopter au travail et au quotidien
- Principe d'économie d'effort et sécurité physique
- Hygiène de vie

## Informations

**Prérequis** : Expérience métier et bonnes connaissances de l'entreprise

**Profil stagiaire** : Salariés de l'entreprise manipulant des charges

#### Objectifs :

- Appliquer les gestes et postures spécifiques à l'activité professionnelle
- Expliquer le mécanisme des TMS
- Participer à l'amélioration des conditions de travail et à la dynamique de changement en utilisant les bonnes pratiques gestuelles
- Identifier le lien entre santé et hygiène de vie et adopter les bons comportements

**Durée** : 7 heures, journée

**Délai d'accès** : En moyenne 10 jours ouvrés

**Tarifs** : 1 200 € / session (maxi 10 personnes selon la capacité de la salle de formation)

#### Méthodes mobilisées :

##### Méthodes pédagogiques :

Contenu pédagogique axé sur la participation active des stagiaires

Mise en situation, exercices pratiques, échanges de pratiques/retour d'expériences

#### Moyens techniques :

Brochure « Gestes et postures »  
Support de formation  
Outils de présentation (power point vidéo)  
Outils de simulation : mises en situation, observations, analyse, gilet pédagogique, squelette

#### Modalités d'évaluation :

Pré positionnement  
Questionnaire de validation des acquis  
Evaluation de la satisfaction  
Attestation de formation

**Accessibilité** : Les locaux sont disposés à accueillir des personnes en situation d'handicap. La prestation peut être revue et adaptée en fonction du public concerné.

#### Contact :

Téléphonique : 02 27 28 26 00  
Mail : [contact@dev-rh.com](mailto:contact@dev-rh.com)  
Réfèrent formation : Justine Poulain

**Lieu de formation** : Eu / Friville-Escarbotin / Dieppe / Amiens ou entreprise

**Format** : Présentiel ou Hybride (nous consulter)

Mise à jour : 6/11/2020