

## Prévention Sécurité Secourisme

167 route de Gisors,  
60230CHAMBLY  
Email: pss.oise@gmail.com  
Tel: 0647748749



# GESTES ET POSTURES

Cette formation vous permettra de préserver vos muscles et votre squelette contre les différents troubles qui peuvent être dues à de mauvaises habitudes posturales.

Durée: 7 heures (01 jours)

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

### Profil du stagiaire

- Poste de Manutentionnaire
- Poste assis, Bureautique, conducteur
- Travail debout

### Prérequis

- Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir une technique efficace de manutention de charges et une bonne posture de travail dans le respect des principes de sécurité physique et d'économie d'effort en milieu professionnel.

## CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Partie théorique
  - La démarche globale de prévention : les différents effets des conditions de travail sur la santé
  - Réglementation : définitions du Législateur – limitations de charges – articles R231-67 et R 231-72)
  - Définition des accidents du travail et des maladies professionnelles : (chiffres et statistiques)
  - Notions d'anatomie de physiologie et de pathologie.
  - Le squelette
  - Les os et les articulations
  - Les ligaments et les tendons
  - L'activité musculaire et articulaire
  - Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
  - La colonne vertébrale et le rôle du muscle
  - Prévention du risque professionnel lié à l'activité physique.

# Prévention Sécurité Secourisme

167 route de Gisors,  
60230CHAMBLY  
Email: pss.oise@gmail.com  
Tel: 0647748749



- Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- Pratiquer une activité physique générale (exercices physiques)
- Les équipements de protection individuelle
- Principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- Développements pratiques
  - Repérage des situations de travail et leur risque au cours d'une visite applicative au sein d l'entreprise
  - Instruction sur les gestes et postures à adopter occasionnellement dans la vie professionnelle et dans la vie courante.
  - Exercices spécifiques à l'activité des candidats en tenant compte des différents types d'aides technique à la manutention (chariots, gerbeurs, palans...)

## ORGANISATION

### Formateur

Formateur expérimenté dans le secteur de la prévention des risques. La formation sera enrichie par les retours d'expérience de cas souvent rencontrés.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.