



# Gestes et Postures et analyse de situation de travail

## Formation

Référence formation : GP3.02

En participant à cette formation, vous apprendrez à appréhender les risques dorso-lombaires et les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), ainsi qu'à appliquer des techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents. Vous apprendrez à analyser une situation de travail afin de proposer des axes d'améliorations.



### Lieu et durée :



- Dans votre entreprise



- 07h00 soit 1 jour

### Délais d'accès :

14 jours soit 2 semaines

### Public concerné :

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges

### Pré-requis :

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

### Tarifs :

Dans vos locaux :

Sur devis

### Nombre de participants :

Minimum 2 / maximum 10

### Formateur :

Formateur Gestes et Postures

### Accessibilité :

FORSE Consult met tout en œuvre pour adapter ses formations aux personnes en situation de handicap.

Référent Handicap :

stephane.berthelot@forse-consult.fr

### Contact :

Pour vos inscrire ou réserver votre formation :

- 07 67 39 59 13 - 07 66 98 36 07
- contact@forse-consult.fr

### Objectif pédagogique :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et les Troubles Musculo Squelettique (TMS) ainsi que leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence d'accidents
- Analyser son poste de travail et proposer des axes d'améliorations liés aux gestes et postures néfastes

### Contenu de la formation

#### Appréhender le cadre réglementaire :

- Les notions de bases sur la réglementation de la Santé et Sécurité au travail.
- La réglementation liée à la manutention manuelle.

#### Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique :

- Comprendre l'intérêt de la prévention.
- Connaître les risques de son métier.
- Mesurer l'impact de l'activité physique sur la sinistralité et sur le plan financier.
- Comprendre les différents enjeux.

#### Identifier les différentes atteintes à la Santé susceptibles d'être encourues en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps :

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie.
- Identifier les différentes pathologies et impacts sur le corps humain (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires).
- Connaître les gestes et postures néfastes pour la santé et les facteurs aggravants d'apparition des TMS.

#### Être capable d'appliquer ses connaissances dans le cadre de son activité physique et au quotidien :

- Repérer et connaître les différentes aides à la manutention adaptées à l'activité afin d'éviter des manutentions inutiles.
- Manutentionner en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.

#### Proposer des améliorations de sa situation de travail :

- Observer et analyser sa situation de travail afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Méthodes participative, démonstrative, heuristique et collaborative
- Matériel anatomique
- Matériel de port de charges

### Suivi et évaluation

- Feuille d'émargement
- Evaluation continue formative (mise en situation, quiz...)
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

