

# Formation GESTES ET POSTURES - MANUTENTION / BUREAUTIQUE



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée.

## LES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

### PUBLIC CIBLE

L'ensemble des collaborateurs de l'établissement concerné.

### PREREQUIS

Aucun pré-requis.

### LIEU

Intra-entreprise  
Inter-entreprise

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestations de formation

### APPRENANTS

1 collaborateur min.  
10 collaborateurs max.

### DUREE

3 à 7 heures  
(1 jour)

## COMPÉTENCES

1

### La prévention en France dans le milieu professionnel :

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.
- Les TMS Aujourd'hui - impact sur notre société :
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.
- Notions d'anatomie et de biomécanique :
- Anatomie et principe de fonctionnement du dos.
- Les membres inférieurs et supérieurs.
- Facteurs de risques et les pathologies développées au travail.
- Etude des postes de travail.
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes corrects.
- Exercices pratiques :