

Cette formation s'adresse aux personnes qui, dans leur activité professionnelle, sont amenées à effectuer de la manipulation manuelle ou de la manutention de charges diverses et/ou doivent être particulièrement vigilantes dans leur posture de travail et l'ergonomie de leur poste de travail

### Objectif :

Acquérir une technique efficace de manutention de charges diverses ou de manipulation manuelle ainsi qu'une bonne posture de travail

### Pré-requis :

Aucun

### Validation :

Délivrance d'une attestation de formation « Gestes et Postures », après vérification des connaissances théoriques et pratiques.

### Contenu pédagogique :

#### Partie théorique :

- ▶ Importance des conditions de travail sur la santé
- ▶ Réglementation : définitions du Législateur – limitations de charges – *articles R 231-67 et R 231-72*)
- ▶ Notions d'anatomie et d'ergonomie
- ▶ Le squelette : anatomie, pathologie ; Les ligaments : anatomie, lésions des ligaments, luxation ; les muscles : anatomie, lésions musculaires ; les tendons : anatomie, lésions des tendons
- ▶ La colonne vertébrale détaillée : anatomie, fonctionnement, pathologies, facteurs aggravants
- ▶ Les accidents du travail et les maladies professionnelles: chiffres, statistiques, conséquences
- ▶ Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- ▶ Pratiquer une activité physique générale
- ▶ Les exercices physiques
- ▶ Prévention du risque : prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique, principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail, principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ▶ Action de l'animateur-formateur dans l'entreprise : démarche de prévention, organisation de la formation en entreprise

#### Développements pratiques :

- ▶ Les principes de base de l'économie d'effort: techniques gestuelles, le polygone de sustentation, la recherche de l'équilibre
- ▶ Exemple d'application dans la vie quotidienne : position assise des conducteurs, activités ménagères, activités de jardinage et de bricolage, futures mamans et/ou mamans de jeunes enfants, les enfants, le sommeil
- ▶ Exercices spécifiques à l'activité des candidats stagiaires

### Moyens pédagogiques :

Ordinateur et vidéoprojecteur – Documentation remise aux participants – Utilisation d'outils et de moyens en rapport avec l'activité des participants

### CALENDRIER DE FORMATION :



#### PARIS – LA DÉFENSE

Sur demande



#### Autres Villes

Sur demande



#### Durée :

7h à 14h - 1 à 2 journées



#### Nombre de stagiaires :

10 stagiaires maximum.



#### Lieu :

Formation en intra Paris et Province.



#### Tarif :

Tarif multi stagiaire et intra sur demande.

Pour plus d'informations, contactez nous au  0811 656 206 / N° de déclaration d'Activité : 11751048975  
n° non surtaxé