

# GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

## Durée

**7.00** Heures      **1** Jour

## Public Concerné

Toutes personnes appelées à effectuer des manipulations et transports manuels de charges.

## Pré Requis

Aptitudes :

- Etre apte à effectuer les gestes de manutention.

Matériel:

- Chaque participant devra se munir de gants de manutention et de chaussures de sécurité.

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable :

- - de situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel des charges et aux postures de travail,
- - d'identifier et de caractériser ces risques en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain,
- - d'identifier les éléments déterminant les gestes et postures,
- - d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail,

## Parcours pédagogique

### ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES LIES A LA MANIPULATION ET AU TRANSPORT MANUEL DE CHARGES

- Définitions de base : risques, accident du travail, maladie professionnelle, trouble musculo-squelettique, pénibilité, manipulation...
- Statistiques sur les AT et les maladies professionnelles liés à la manutention manuelle, importance, ratios, chiffres de l'entreprise, de la branche d'activité, coût humain, social, économique

### IDENTIFICATION ET EVALUATION DU RISQUE

- Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Notions d'effort et de fatigue
- Lésions relatives au disque intervertébral
- Les facteurs aggravants - Astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires

### TMS GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

- Eléments déterminants . flux . accessibilité de la zone de travail . contraintes de temps...
- Pratiques quotidiennes et améliorations possibles

### APPLICATION DES PRINCIPES DE BASE DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

- Conditions préalables: adaptation effort/capacité, utilisation vêtements adaptés et EPI, identification des actions répétitives
- Principes de base: évaluation de l'action à mener, position du corps, équilibre, points d'appui

### AMELIORATIONS SUSCEPTIBLES D'EVITER OU DE REDUIRE LES RISQUES

- Observation et analyse des situations de travail
- Aménagement dimensionnel du poste de travail, position debout, assise, alternée (caractéristiques, inconvénients)
- Situation de travail dynamique et zone de travail
- Prise en compte des accessoires de manutention, outils, aides mécaniques sur le lieu de travail

## Les + métier

RESULTAT : - Contrôle des connaissances théoriques et pratiques. - Attestation de formation. - Proposition d'un plan d'action visant à éviter ou

## Moyens pédagogiques



Institut Européen de Formation Professionnelle – SAS au capital de 20 000 €.  
Siège social : 485, rue du Franclos - B.P. 50092 - 54714 LUDRES Cedex  
Téléphone : 03 83 54 15 31 - Télécopie : 03 83 51 02 87 – E-mail : [iefp@wanadoo.fr](mailto:iefp@wanadoo.fr)  
TVA Intracommunautaire FR03 412 829 087 00045 – RCS B 412 829 087  
SIRET 412 829 087 00045 - NAF 8559A - Numéro de déclaration d'activité : 41 54 01599 54



réduire les risques.

## Moyens pédagogiques

- Mise en commun et exploitation des expériences vécues des participants.
- Matériels et supports audiovisuels.
- Documentation technique.
- Matériel de démonstration (mannequin, vertèbres...).
- Mise à disposition sur site d'évolution de charges et matériels permettant les travaux pratiques.
- Document de synthèse, résumant la formation, remis à chaque participant.

## Qualification Intervenant(e)s

Animation par des experts, formés et qualifiés à la pédagogie pour adultes avec un suivi et une actualisation permanente de leurs compétences théoriques, pratiques et pédagogiques.

## Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation théorique (QCM)
- Evaluation pratique (Mise en situation)

**IEFP - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 41 54 01599 54**



Institut Européen de Formation Professionnelle – SAS au capital de 20 000 €.  
Siège social : 485, rue du Franclos - B.P. 50092 - 54714 LUDRES Cedex  
Téléphone : 03 83 54 15 31 - Télécopie : 03 83 51 02 87 – E-mail : [iefp@wanadoo.fr](mailto:iefp@wanadoo.fr)  
TVA Intracommunautaire FR03 412 829 087 00045 – RCS B 412 829 087  
SIRET 412 829 087 00045 - NAF 8559A - **Numéro de déclaration d'activité : 41 54 01599 54**

