



PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

- **Objectifs :**

- Repérer et comprendre les risques et les situations physiques pénalisantes
- Comprendre les risques dorsolombaires et les troubles musculo-squelettiques
- Mettre en application les principes de base de sécurité physique
- Acquérir de nouveaux automatismes

- **Public :**

Toutes personnes amenées à effectuer des manutentions, à éprouver de la fatigue ou des douleurs liées à des postures pénalisantes statiques ou dynamiques, au travail ou dans le cadre privé.

- **Pré requis :**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre une formation à la santé/sécurité au travail sur-mesure

- **Durée :** 1 journée soit 7 heures / groupe

- **Encadrement de l'action de formation :**

Formateur qualifié

- **Moyens pédagogiques :**

Diaporama, vidéo, photo ou séquences filmées

Support de formation remis à chacun des participants

Mises en situations pratiques

La pédagogie est basée sur une interaction permanente entre les participants et l'intervenant

Evaluation continue

- **Contenu :**

Partie théorique

- Présentation des éléments statistiques accidents de travail et maladie professionnelle
- Notion d'anatomie et de physiologie
- Les différents risques dorsolombaires et les troubles musculo-squelettiques
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel et spatial des postes de travail
- Réflexion sur les risques liés à son poste de travail

Applications pratiques

- Mise en œuvre des principes de base de sécurité physique :
 - en situation de travail et dans la vie quotidienne
- Exercices de détente et d'entretien du rachis

Applications pratiques spécifiques à l'établissement

- Les postures lors du chargement de la partie basse des chariots
- La manipulation et le déplacement des chariots (poids)
- Les postures statiques aux différents postes

- **Validation :** Attestation de stage

GFC

Siège Social : 3A Rue de la Synagogue – 68720 FROENINGEN – ☎ 06.10.54.08.76 – Fax 03.89.25.14.22

Site Administratif : 23 Rue de Froideterre – Zone Industrielle des Cloyes – 70200 LURE – ☎ 03.84.30.17.45 – Fax : 09.59.46.70.22

Plateforme Logistique : 6 Rue de l'Industrie – 70000 VESOUL

N° Siret : 510 087 562 00029 – Code APE : 8559 A – N° intracommunautaire : FR10510087562

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 42 68 01926 68 auprès du Préfet de Région Alsace