



## PRATIQUE - GESTES ET POSTURES

### OBJECTIF(S)

---

- Initier et apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et les maladies professionnelles liées aux activités physiques, et de participer ainsi à l'amélioration des conditions de travail.
- Bien utiliser les moyens de manutention mis à disposition.

### PUBLIC(S) CONCERNÉ(S)

---

Toute personne manipulant des charges ou réalisant des gestes répétitifs dans le cadre de son travail.

### PRÉREQUIS

---

### DURÉE

---

**Durée** : 3 heures et 30 minutes

**Mode d'organisation** : Présentiel

### NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

---

De 1 à 12 stagiaires.

### PROGRAMME

---

#### **PARTIE THÉORIQUE**

- Définitions des bases (vocabulaire et statistiques) :
  - Risques
  - Accidents du travail
  - Maladies professionnelles
  - Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Explication des quatre principales lésions relatives aux disques intervertébraux et des autres problèmes articulaires.

#### **PARTIE PRATIQUE**

- Exercices de port de charges de différents volumes, poids et formes.
- Analyses des postes de travail et des risques liés à l'activité.

### MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

---

Théorie et pratique.

*Formations mixtes :*

Partie théorique en e-learning (parcours divisé en chapitres avec quiz intermédiaires et quiz final).

Partie pratique en présentiel.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

Un formateur pour 10 stagiaires.

Matériels de démonstration.

Plateforme en ligne avec accès individuel pour les parties réalisées en e-learning.

## MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

---

Certificat de réalisation remis à l'employeur à l'issue de la formation.

## CONSIGNES PARTICULIÈRES

---