

## **PROGRAMME D'ACTION DE FORMATION GESTES ET POSTURES**

**DUREE :** 7 heures

**EFFECTIF :** de 1 à 10 stagiaires

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

Connaître les risques liés au lever et porter des charges.  
Mettre en œuvre les principes d'économie des efforts.

Etre capable de :

- Identifier les situations dangereuses en matière de gestes et postures ;
- Expliquer les conséquences sur le corps humain
- Mettre en œuvre les principes de base d'économie des efforts

### **PUBLIC ET PREREQUIS**

Toute personne susceptible de lever /porter une charge  
Toute personne susceptible d'être exposé à des gestes répétitifs

### **PEDAGOGIE**

Formations théorique et mise en situations pratiques

### **MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS**

Evaluation des connaissances par un test QCM

Mise en situation pratiques

### **MOYENS DE SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION**

Formation présentielles avec émargement par demi-journée

### **DÉROULEMENT DE LA FORMATION**

Accueil – Présentation du stage

- Présentation du formateur et des stagiaires
- Signature des feuilles de présence
- Présentation du déroulement de la formation
- Critères de réussite

Statistiques des Maladies Professionnelles

Dispositions réglementaires

Les partenaires de la prévention et leur rôle

Les droits, obligations et responsabilités

Les risques et leurs conséquences

Les risques et sanctions liés à la prise de substances

Processus menant à l'AT et à la maladie professionnelle

Que faire en cas d'accident ?

Anatomie et pathologies associées

Les lombalgies

Les Troubles Musculo-Squelettiques

Principes ergonomiques de base sur postes de travail

Les équipements de protection individuelle

Soulever et transporter correctement des charges

Les gestes de la vie quotidienne

**CONTROLE PAR QCM ET MISE EN SITUATION ET BILAN DE STAGE**