

## Programme Gestes et Postures

### Prévention des lombalgies

**Durée totale de la formation :** 7 heures pour 10 stagiaires maximum

**Nombre de participants :** de 4 minimum à 10 personnes

**Lieu de formation :** dans vos locaux ou dans une salle réservée à cet effet

**Prérequis :** aucun

#### Objectif de la formation :

- Connaître les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail en lien avec son activité (introduction aux TMS - Troubles Musculo Squelettiques )
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail
- Apprendre les gestes appropriés à la manipulation d'une charge inerte (principes d'économie d'effort)
- Améliorer les conditions de travail

**Evaluation de la formation :** Durant la formation, les acquis sont validés par la mise en pratique efficace des gestes appropriés à la manipulation. A la fin de la formation, une attestation individuelle de formation est remise à chaque candidat qui a suivi l'ensemble de la formation.

**Encadrement de la formation :** La formation est encadrée par un formateur Gestes et Postures

**Méthodes pédagogiques :** Apport de connaissances, exposés participatifs, questionnement, Apprentissage des gestes corrects

#### Contenu :

##### Matin

- Présentation des risques professionnels et chiffres d'accidents du travail / maladies professionnelles en lien avec son activité
- Introduction à l'anatomie et à la biomécanique humaine
- Apprentissage des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

##### Après-midi

- Apprentissage des principes de sécurité physique et d'économie d'effort (suite)

- Etudier les postes de travail pour proposer les améliorations possibles selon les principes et matériels abordés pendant la formation.

**Renouvellement conseillé :** Tous les 2 ans, 7 heures

**Délais d'accès :** 15 jours (et +)

**Handicap :** pour toute demande spécifique, veuillez nous contacter

**Tarif :** sur devis