

09/04/2025

## GESTES ET POSTURES

### Formateur :

La formation est dispensée par un formateur ayant les compétences pédagogiques et techniques en prévention des risques en entreprise.

### Durée, lieu et nombre de stagiaires :

- 7h00 de face à face pédagogique soit 1 jour de formation.
- Dans l'entreprise (en intra-entreprise) ou dans nos locaux (en inter-entreprise).
- Groupe de 4 à 10 stagiaires.



### Public et prérequis :

Toute catégorie de personne.

### Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- d'appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention (directive Européenne 90/269/CEE et code du travail Art. R4541-1 et R4541-2).
- d'appliquer les techniques des gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue, améliorer la compétence professionnelle.

### Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, échanges, partage d'expériences, mises en situation de cas liés aux risques propres à l'entreprise. Méthodologie active favorisant la participation du groupe. Tour de table et discussions sur les problèmes rencontrés lors de l'exercice des fonctions des stagiaires.

### Moyens pédagogiques :

- Cours théorique par vidéo-projection en salle.
- Supports de formation numériques et traditionnels (remise d'une documentation à chaque stagiaire et de supports types).
- Documents d'information (Etudes, statistiques, documents INRS...)
- QCM de validation de la partie théorique.
- Echange de réalités et de pratiques entre les stagiaires.

### Validation de la formation :

La validation des connaissances et savoirs faire de l'apprenant permet :

- d'évaluer ses savoirs ;
  - d'évaluer sa capacité à appliquer les prescriptions de sécurité dans son environnement de travail.
- La formation est à renouveler autant de fois que nécessaire.

### Maintien et actualisation des compétences :

D'une durée de 7 heures (1 jour).

### Avis après formation :

A l'issue de la formation, une attestation de fin de stage mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera délivrée.

09/04/2025

**Programme :**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>1. Réglementation</b></p> <p><b>2. Sensibilisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accidents en France</li> <li>- Statistiques</li> <li>- La protection individuelle</li> </ul> <p><b>3. Notions d'anatomie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La colonne vertébrale</li> <li>- La vertèbre</li> <li>- Les éléments de liaison intervertébrale</li> <li>- Le disque intervertébral</li> <li>- La moelle épinière</li> <li>- La région lombaire</li> </ul> <p><b>4. Incidents et conséquences</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déformations de la colonne vertébrale<br/>  . Cyphose. Scoliose. Lordose</li> <li>- Le lumbago</li> <li>- Le déplacement discal</li> <li>- La sciatique</li> <li>- L'hernie discale</li> <li>- La dorsalgie</li> <li>- Les déformations lombaires</li> </ul> <p><b>5. Les principes de sécurité physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Superposition des centres de gravité corps / charge</li> <li>- Respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les T.M.S.</li> <li>- Recherche des appuis</li> <li>- Orientation et mobilité des pieds</li> <li>- Action primordiale et dominante des membres inférieurs</li> <li>- Choix judicieux des prises</li> </ul> <p><b>6. Les principes d'économie d'effort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation de la réaction de la charge</li> <li>- Rapidité d'engagement sous la charge</li> <li>- Direction de la poussée d'une charge</li> <li>- Utilisation du poids du corps</li> <li>- Rythme d'effort</li> </ul> <p><b>7. Exemples d'application</b></p> <p><b>8. Les manutentions collectives</b></p> <p><b>9. Le comportement dans la vie courante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur une chaise</li> <li>- Dans la voiture</li> <li>- Dans la salle de bain</li> <li>- En dormant</li> <li>- Etc.</li> <li>- Les sports à proscrire</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques (2 heures)</b></p> |
|--|--|

**Accessibilité aux personnes handicapées :**

Afin de pouvoir accueillir dans les meilleures conditions des publics en situation de handicap, nous louons des locaux répondant aux exigences d'accessibilité de personnes en situation de handicap. Vous pouvez nous contacter afin d'adapter la prestation en fonction du handicap du bénéficiaire. Pour cela, nous pouvons contacter le réseau de partenaires, experts, acteurs du champ du handicap.

**Les modalités et délais d'accès :**

L'accès à nos formations peut être initié, soit par l'employeur, soit à l'initiative d'un salarié avec l'accord de sa direction.  
Immédiatement.

**Les modalités d'évaluation :**

Evaluation à chaud en fin de stage portant sur le déroulement et les acquis de la formation, questionnaire de satisfaction envoyé à froid au client, formulaire de plainte et réclamation à disposition.

**Tarifs :**

Prix inter entreprises : 190,00 € net de taxes.  
Prix intra entreprise : Nous consulter.