

# Gestes et Postures

## Formation intra-entreprise

### Objectif :

- Etre acteur de sa santé et de sa sécurité
- Participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de la maladie professionnelle

**Public :** tout collaborateur.

**Prérequis :** aucun

**Méthodes pédagogiques mobilisées :** interaction permanente entre les participants et le formateur. Mise en situation des participants (situations à résolution de problèmes). Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

**Animation :** pompier volontaire, formateur Sauveteur Secouriste du Travail, gestes et postures.

**Suivi des acquis et validation :** contrôle continu des connaissances acquises. Attestation de formation.

**Lieu de la formation :** dans les locaux de l'entreprise ou à CP Formation, 8 avenue d'Aubière 63800 Cournon d'Auvergne

**Planning – durée - horaires :**

Planning : à définir sur 2022

Durée : 1 jour (7 heures)

Horaires : de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

**Prix :** nous consulter

→ Bon pour accord à nous retourner

**Nom des participants :**

**Destinataire de la facture :** OPCO  Entreprise

Coordonnées :

**Entreprise :**

**Nom - Prénom :**

**Fonction :**

Date / cachet et signature

**Contact CP Formation :**

Pascal Chevrier - Téléphone : 07 69 75 62 43

Email : [cp.formation63@gmail.com](mailto:cp.formation63@gmail.com)

# Gestes et Postures

## Contenu de la formation

- Qu'est-ce que l'activité physique ?
- Qu'est-ce qu'une personne mobilise, met en jeu pour faire son travail ?
- Définitions de base (accident du travail, maladie professionnelle, TMS, TF, TG...)
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, social et financier)
- Fonctionnement du mécanisme humain
- Corps humain et son fonctionnement, le squelette, la colonne vertébrale...
- Facteurs agissant sur la santé / facteurs aggravants des TMS
- Lésions au niveau de la colonne vertébrale
- Troubles au niveau des membres supérieurs et facteurs les influençant
- Conditions préalables à toute activité physique de travail
- Identification de ce qui est ou non répétitif
- Utilisation de vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, vêtements de travail)
- Ajustement de son effort en fonction de ses capacités
- Application des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- Evaluation de l'action à mener (nature de la charge et du trajet...)
- Postures : plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge, assurer l'équilibre
- Utilisation des points d'appui
- Les différents postes de travail, l'organisation de la zone de travail, l'étude des postes de travail
- Détermination d'un plan d'amélioration
- Exercice d'étirement, de tonification des muscles
- Examen des difficultés particulières rencontrées dans l'entreprise