



# Gestes et Postures

## *Anticiper les troubles musculosquelettiques et les risques d'accidents du travail.*

 **1 jour (7h)**

  présentiel

 Devis sur demande – 600 € à 1200 € (groupe de 4 à 6 personnes)  
Tarif HT (exo TVA) par jour de formation

 Dates à fixer conjointement (délai d'accès à partir de 10 jours)

### Objectifs :

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées à son poste de travail pour diminuer la fréquence des maladies et accidents, atténuer la fatigue et améliorer l'efficacité professionnelle.

### Méthode pédagogique :

Une fiche de positionnement est à remplir avant la formation afin de repérer les besoins spécifiques.

La méthode pédagogique est interactive et participative favorisant le processus d'apprentissage.

Apports théoriques, pratiques (outils) et mise en situation. L'échange est privilégié, un temps est consacré aux questions-réponses.

Les supports pédagogiques sont remis à chaque stagiaire.

### Évaluation continue :

Appréciation du formateur sur l'acquisition des compétences pendant la formation à l'aide d'applications et de QCM.

 **Tout collaborateur**

 **Kinésithérapeute**

 **Pas de prérequis**

# Programme

## Introduction

### 1<sup>ère</sup> partie : L'analyse

#### I- Statistiques

I.1 Analyse des accidents et maladies professionnelles

#### II- Ergonomie

II.1 Postures de travail : Notions sur l'ergonomie des postes assis ou debout

#### III- Analyse du risque

III.1 Notion d'anatomie, physiologie et de pathologie

### 2<sup>ème</sup> partie : La pratique

*Pour les postes « administratifs » :*

#### I- Pratiques liées au travail sur écran

I.1 Principes d'aménagement du poste de travail sur écran : position de l'écran, réglage du fauteuil, utilisation du clavier et de la souris...

*Pour les postes de « manutention » :*

#### I- Techniques de manutention manuelle

I.1 Principes de base sur la vitesse, les points d'appui, la réaction de charge, le poids du corps...

*Commun :*

#### II- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie

## Conclusion