

# Gestes et Postures

Anticiper les troubles musculo-squelettiques et les risques d'accidents du travail.



1 jour (7h)

distanciel  inter-entreprises  
 présentiel  intra-entreprises

## Programme

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

#### I- Statistiques

Analyse des accidents et maladies professionnelles

#### II- Ergonomie

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

#### III- Analyse du risque

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

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

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



Tout manager ou collaborateur



Consultant spécialisé en Sécurité au Travail



Pas de prérequis

**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 :

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

Apports théoriques et pratiques (outils), exercices applicatifs.

### Evaluation continue :

Appréciation du formateur sur l'acquisition des compétences pendant la formation.

"Lou Cantounet" - 13 Rue Darius Milhaud - 13320 Bouc Bel Air  
Téléphone : 04 42 12 40 40 ou 06 10 68 21 16

[formation.kohesion@orange.fr](mailto:formation.kohesion@orange.fr) - [www.kohesion-formation.fr](http://www.kohesion-formation.fr)

N° de formateur : 93 130 97 56 13