

# Formation initiale

## 15 : Maîtriser les bons gestes professionnels et les bonnes postures

### *De la théorie à la pratique*



### Objectifs

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle.
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie.
- Appliquer les bons gestes professionnels et bonnes postures lors des manutentions.
- Être une force de proposition dans la structure pour améliorer les conditions de manutention.

### Public et pré-requis

- Tout salarié effectuant des manutentions de charges.
- Groupe de 3 à 10 personnes max.

### Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporama, vidéos et colonne articulée.
- Applicatives en salle et sur postes de travail.
- Quizz.

### Délai et modalités d'accès

- Durée : 7 h / 1 journée • Date à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

### Déroulement

#### Définitions et Prévention des risques professionnels

- Les enjeux de la prévention.
- Qu'est-ce qu'un AT / MP et conséquences.
- Les 9 principes généraux de prévention.

#### Anatomie du corps humain et pathologies

- Structure musculaire et squelettique.
- Les conséquences des mauvaises postures et d'une mauvaise organisation.
- Les pathologies (dos, TMS...).
- Les facteurs de risque.

#### Les bons gestes et bonnes postures

- Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Comment organiser son poste de travail.

#### Mises en situation

- Exercices d'analyse des risques.
- Mises en situation avec manipulations de charges et organisation de son poste de travail.
- Proposer des axes d'amélioration à l'encadrement.

#### Validation

- Une évaluation de la formation sera faite à l'ensemble des stagiaires à la fin de celle-ci.
- Remise d'une attestation de fin de formation ainsi qu'un aide mémoire.

