audisée
FORMER POUR PROTÉGER

SANTÉ

Gestes et Postures (Acquérir les bonnes techniques)

Objectifs :

- **Permettre aux salariés d'identifier et caractériser les risques d'accidents musculo-squelettiques.**
- **Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
- **Faire acquérir aux salariés des connaissances leur permettant de participer efficacement à l'amélioration de leurs conditions de travail.**

Durée de la formation :

7 heures (1 jour)

Public concerné :

Tous les publics

Délais d'accès :

10 jours avant l'action de formation

Nombre de participants :

De 4 à 10 personnes

Intervenants :

Formateur reconnu par l'INRS

Responsable pédagogique

Emmanuel FREDY -Expert prévention et gestions des risques.

Méthodes pédagogiques :

Retour d'expérience Apport de connaissances nouvelles
Certification par mise en situation
Animation Inter/Intra- Pas de travail d'inter session

Support et matériel

Vidéoprojecteurs, PowerPoint

Validation :

Attestation de participation au stage, contrôle continu par le formateur

Présence

Feuille d'émargement à signer par demi-journée par les stagiaires et contre signée par le formateur

Certificateur : MINISTERE DE L'INTERIEUR ET DES OUTRE-MER Date d'échéance de l'enregistrement : 31-12-2026

CONTENU DE LA FORMATION

- Eléments statistiques des accidents du travail (nationaux et de l'entreprise)
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie pour identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie de l'effort)
- Exercices d'application en salle
- Etirements : apprendre à se détendre
- Notions d'ergonomie pour identifier les éléments déterminants des Gestes et Postures de travail (aménagement, contraintes, environnement)
- Visite et réflexions sur le lieu de travail
- Exercices d'application sur le lieu / postes de travail – mise en pratique

RÈGLEMENTATION

Dispositions codifiées aux articles **R.4541-1 à R.4541-11**, du Code du travail qui prévoient que, dans la mesure du possible, l'employeur évite le recours à des manutentions manuelles, en utilisant notamment des équipements mécaniques. Les autres grands principes de cette réglementation sont une formation des salariés aux méthodes de travail, l'organisation des postes de travail et un rôle accru du médecin du travail qui est le principal conseiller en matière d'évaluation des risques.

Le décret du 3 septembre 1993 a été complété par deux arrêtés du 29 janvier 1993 et du 15 juin 1993. (Se reporter à la section Prévention des articles de références* FPSI, extraits du code du travail).