



## Gestes et postures (Français / Anglais)

Référence :

SSI.10

Durée conseillée :

**1 jour**

Tarif en inter-entreprise :

**390 € HT / personne**

Tarif en intra-entreprise :

**620 € HT/ jour / groupe**

<https://www.cnfce.com/formation-gestes-et-postures>

## Formation gestes et postures : Maîtriser les bonnes postures au travail

Dans le cadre de la réglementation portant sur l'**ergonomie au travail** (Pour vous aider, retrouvez toute la [réglementation liée aux formations gestes et postures](#) et les **formations obligatoires**), nous vous proposons de suivre notre **formation aux gestes et postures au travail**. Ce stage vous permettra d'appréhender les notions théoriques en **gestes et postures** et de vous apporter des solutions opérationnelles à travers des exercices pratiques sur poste de travail. A noter que notre réseau de formateurs nous permet de proposer des tarifs globaux frais inclus très compétitifs pour les projets d'envergure nationale.

Nota : notre **formation gestes et postures** peut être animée en [Français](#) [ou en Anglais](#) par un formateur bilingue. Le tarif présenté est valable pour l'animation de la formation en Français, **des frais supplémentaires seront demandés pour une animation en anglais.**

### Objectifs pédagogiques

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)



# Programme

## Retour sur la législation propre aux gestes et postures au travail

- Mise au point sur la réglementation du code du travail : Hygiène et sécurité
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Qu'est-ce qu'un **TMS (troubles musculosquelettiques)** ?
- Observation des statistiques d'AT (accidents de travaux) et maladies professionnelles en France

## Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
  - Apprentissage du verrouillage lombaire
  - Apprentissage des postures invariantes
- Connaître les différentes **techniques gestuelles** propres à l'ergonomie
  - Savoir porter une charge lourde ou encombrante
  - Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique
- Savoir se protéger et s'équiper
  - Identifier les **EPI ([Equipement de Protection Individuel](#))**
  - Identifier les notions de premiers secours
  - Savoir se détendre en réalisant des étirements

## Focus sur le travail sur écran en gestes et postures (Sensibilisation pouvant être supprimée de la formation)

- Déterminer les bonnes pratiques liées au travail sur écran

- Intégrer les recommandations de la médecine du travail en ergonomie sur le poste de travail
- Appréhender le fonctionnement de la fatigue visuelle liée au travail sur écran

## Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (troubles musculosquelettiques)

- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Qu'est-ce que le principe d'ergonomie du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter

Programme daté du 26/07/2022

## Public & prérequis

### Public cible

**Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires (application du décret n°92-958 du 3 septembre 1992 et de l'article R 231-71 du Code du Travail)**

### Pré-requis

**Aucun pré-requis nécessaire pour suivre la formation gestes et postures**

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices de manutention au poste de travail
- Mises en situation sous forme d'exercices pratiques
- Support de cours **formation gestes et postures**

**Évaluation des acquis en fin de formation**

## Dates et lieux

Date de début	Date de fin	Lieu de formation
07-04-2023	07-04-2023	Paris
11-05-2023	11-05-2023	Classe virtuelle
22-06-2023	22-06-2023	Paris
21-07-2023	21-07-2023	Classe virtuelle
25-08-2023	25-08-2023	Paris
15-09-2023	15-09-2023	Classe virtuelle
02-10-2023	02-10-2023	Paris
10-11-2023	10-11-2023	Classe virtuelle
22-12-2023	22-12-2023	Paris

