

# GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

FORMATION COURTE



## OBJECTIFS

- > Définir la notion de gestes et postures au travail, repérer les risques et savoir les analyser
- > Appliquer les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail pour limiter tout risque d'accident ou de maladie professionnelle
- > Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail

## CONTENU DE LA FORMATION

### Public & Pré-requis

- > Personnel de restauration ayant à manipuler des charges.
- > Tout salarié occupant un poste de travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...) souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures
- > Nota : L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

### Lieux de la formation

- > Inter : Chartres - Vendôme - Bourges - Châteauroux - Orléans
- > Intra : Dans l'entreprise

### Nombre de participants

- > Nombre minimum de participants : 6
- > Nombre maximum de participants : 12

### > Apports théoriques utiles

- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) et la santé au travail
- Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne, biomécanique rachidienne, ergonomie rachidienne
- Des notions d'ergonomie
- Notion de manutention dans la vie quotidienne
- Notion de législation
- Les risques de la manutention et les gestes à éviter
- La prévention et la protection des risques

### > Exercices pratiques

- Initiation à la méthode de manutention de charges et applications concrètes sur le poste de travail
- Gestes et postures fondamentaux

### > Gymnastique d'entretien

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- > Apport de connaissances théoriques et pratiques
- > Etude de cas
- > Mise en situation sous formes d'exercices pratiques
- > Vidéos, livrets...

## DATES

- Inter : sur 2 jours
  - Intra : sur 2 jours
- À déterminer en fonction des disponibilités des participants.

## VALIDITÉ

Formation à réaliser une fois

## MÉTHODES D'ÉVALUATION

- E-quizz des compétences visées en amont et en aval de la formation
- Evaluation de la formation par les participants
- Remise d'une attestation en fin de formation

## SECTEURS D'ACTIVITÉS CONCERNÉS

- travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...)
- santé au travail (ergonomes, médecins du travail, infirmiers(ères) du travail...)

## COÛT ET FINANCEMENT

- Coût de la formation : 350 € / 2 jours  
Groupe (entreprise, au dessus de 7 personnes) :  
Devis sur demande
- OPCO - CNFPT : Aucun reste à charge
  - Compte Personnel de Formation (CPF)
  - Financement personnel

## COMPÉTENCES VISÉES

- > Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
  - > Repérer les risques et savoir les analyser
- > Maîtriser les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail pour limiter tout risque d'accident ou de maladie professionnelle



Accueil CFA

02 37 33 72 25  
cfa.eure-et-loire@educagri.fr

Accueil CFPPA

02 37 33 72 30  
cfppa.chartres@educagri.fr



CFPPA  
La Saussaye  
28630 - Sours