



# Programme de formation

## Gestes et postures au poste de travail

Il ne se passe pas une journée sans que nous ayons à porter, tirer ou à transporter quelque chose. C'est pourquoi les « manutentions manuelles » si fréquentes et si variées, ont donné lieu à la mise au point de méthodes, enseignées sous le nom de « gestes et postures ». L'ensemble des enseignements pourrait se résumer par cette phrase : « Optimisation de l'effort », c'est-à-dire recherche d'une efficacité et d'une sécurité maximales. En effet, ces méthodes permettent d'éviter les risques de lésions de la colonne vertébrale (lumbagos, hernies discales, « sciatiques » ...) ainsi que les risques d'entorses ou de déchirures musculaires.

Au travers de cette formation très pratique, chaque formé pourra donc prendre conscience de ses mauvaises habitudes de manipulation et appliquer des gestes et postures correspondant à son métier.



### Le but de la formation

**Diminuer le risque de blessure des salariés.**

### Les objectifs de la formation

1. Prendre conscience des mauvaises habitudes de chacun et de leurs impacts sur le corps humain.
2. Maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort lors du port de charges et appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions.

### Les contenus de la formation

#### Partie théorique

#### Pendant la formation

- Faire s'exprimer chaque formé sur leurs habitudes en terme de gestes et postures.
- Leur faire découvrir l'impact néfaste sur le corps humain.
- Visionnage du film Gestes et Postures
- L'utilisation des principes dans les manutentions
- L'origine des douleurs
- La manutention manuelle
- Les principes fondamentaux
- La montée et la descente des engins
- Rappel des obligations en termes de sécurité
- Les coûts directs et indirects
- Analyse d'un film fait d'une personne en pleines manipulations.

- Remise d'un support de synthèse

### Partie pratique

- Demander aux formés de faire une démonstration de leurs façons de manipuler
- Analyse des formés sur leurs propres pratiques. Est-ce les bons ou mauvais gestes ?
- Explications et démonstrations faites par le formateur en respectant les principes pédagogiques élémentaires.
- Faire appliquer les principes des gestes et postures par les formés.

### Nos principes d'action

Une formation qui s'articule essentiellement sur de la pratique terrain, autour des gestes et postures. Une petite partie théorique d'une heure environ permettant d'introduire les principes fondamentaux des gestes et postures et de faire réfléchir les formés sur leurs mauvaises habitudes de manutention.

### Évaluation

- Evaluation formative : en cours de formation par de fréquentes mises en situations.
- Evaluation sommative : Par le biais d'une évaluation écrite par test.

### Les outils

- Des vidéos
- Ordinateur, vidéoprojecteur

### Le public concerné

- Toute personne amenée à manipuler des charges lourdes et/ou encombrantes.

### Le lieu

- Chez le client

### La durée et les horaires

- Une demi-journée : 9h-12h30 ou 14h-17h30

### Le formateur

Grégory Merlière, responsable « GM ! Conseil Formation »

- Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Responsable Formation (Master I)
- Responsable pédagogique adjoint DURF à la DFC de l'université d'Angers.

