

## GESTES ET POSTURES

**Établissement :** .....

**Durée :** 6 heures en présentiel (1 journée de 09h00/16h00)

**Public visé :** personnel de l'établissement (3 à 12 participants)

**Modalités et délais d'accès :** Formations essentiellement intra-entreprise, les modalités et délais sont définis en accord avec l'entreprise cliente

**Prérequis :** Aucun

**Objectif :**

- Identifier les risques liés à l'activité physique à partir des connaissances anatomiques et physiologiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Acquérir des connaissances qui permettront de participer à l'amélioration de leur condition de travail et de leur vie quotidienne

**Modalités d'évaluation :** L'évaluation des compétences acquises est réalisée tout le long de la formation aux travers d'exercices et de mises en situation (évaluation formative)

**Méthode pédagogique :**

- Expositive, participative
- Démonstrative
- Apprentissage lors de mises en situation pratique
- Feed-back

**Tarif :** 825 Euros HT (non assujetti à la TVA)

### PROGRAMME DE LA FORMATION

**Théorie :** 1,5 heures de 09h00 à 10h30

- Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Anatomie, physiologie, pathologie
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine
- Techniques gestuelles de base

**Pratique :** 4,5 heures de 10h30 à 16h00 (dont 1 heure de pause déjeuner)

- Techniques gestuelles spécifiques à la profession et étude du poste de travail (Aménagement, organisation du poste de travail)
- Facteurs d'ambiances physiques (éclairage, bruit, température...)