



## FORMATION GESTES ET POSTURES MODULE 1 (1 jour)

### OBJECTIF GLOBAL

#### **Rendre les stagiaires capables de :**

1. Repérer dans son travail les situations entraînant des efforts inutiles ou excessifs et pouvant nuire à sa santé
2. Adopter et appliquer les principes de bases de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction de la situation
3. Détecter les actions correctives à envisager
4. Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration

### COMPETENCES RECHERCHEES

#### **A la fin de la formation chaque stagiaire sera capable de :**

1. **IDENTIFIER** les conséquences des accidents de manutention manuelle
  - Les accidents du travail
  - La situation de l'entreprise
  - Les maladies professionnelles (affections péri articulaires : Les T.M.S.)
  - Coût des accidents du travail (coût direct – coût indirect)
2. **DEFINIR** les notions d'anatomie et de physiologie pour mettre en évidence les risques potentiels d'accident
  - Les accidents osseux
  - Les accidents musculaires
  - Les accidents articulaires
  - Les accidents de la colonne vertébrale (vertèbres, disques intervertébraux,...)
3. **CITER** et **D'APPLIQUER** (d'une façon pratique) les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - Les attitudes pour lever, porter, déplacer, manipuler, tirer, pousser des charges
  - Le travail en équipe
4. **D'APPLIQUER** et de **CONTRÔLER** (à partir de la vidéo) les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail (option préparation audit préliminaire)
  - Les différentes charges manipulées ou manutentionnées
5. **IDENTIFIER** les améliorations nécessaires au poste de travail pour proposer des aménagements
  - Le travail musculaire dynamique et statique
  - Particularités des postures (assis, debout)
  - Zone de travail
  - Choix des outils
  - Notions d'ergonomie (bruit, éclairage, ambiance thermique, etc....)