

---

# Programme de Formation

---

## Gestes et postures de travail

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

Cette formation s'adresse à un large public, incluant toutes les catégories professionnelles souhaitant prévenir les problèmes de santé liés aux mauvaises postures, comme le mal de dos et d'autres troubles articulaires. Elle est particulièrement pertinente pour les travailleurs en métiers où les efforts physiques ou les manutentions manuelles sont fréquents.

#### **Objectifs pédagogiques**

Les objectifs pédagogiques de cette formation sont clairement définis afin de garantir un apprentissage efficace. À l'issue de la formation, chaque stagiaire sera capable de :

- Repérer les situations susceptibles de nuire à l'intégrité physique des personnes ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts sur son poste de travail en fonction de la situation.

#### **Description**

La formation a pour but d'amener les stagiaires à acquérir des connaissances et des compétences pratiques essentielles pour réduire les risques de blessures liés aux activités physiques. Au cours de cette formation d'une durée d'une journée (7h), les participants aborderont un programme riche et varié qui comprend des éléments théoriques et pratiques.

Les thèmes principaux incluent les statistiques des maladies professionnelles, qui permettront aux stagiaires de comprendre l'ampleur des problématiques liées aux mauvaises postures. Les dispositions réglementaires seront également détaillées, ainsi que les droits, obligations et responsabilités de l'opérateur face aux risques.

Les sessions aborderont les risques liés aux manutentions manuelles, ainsi que les conséquences de ces risques. Une attention particulière sera portée aux anatomies et pathologies associées, notamment les lombalgies et les troubles musculo-squelettiques fréquents dans le milieu professionnel.

Les participants apprendront également les principes ergonomiques de base pour améliorer leur poste de travail, ainsi que les gestes de la vie quotidienne pour éviter les blessures. Des exercices pratiques permettront de mettre en application ces principes, notamment en apprenant à soulever et transporter correctement des charges.

La formation inclura des informations sur les équipements de protection individuelle (EPI), et offrira aux stagiaires la possibilité de faire remonter les informations lorsque des modifications sur les postes de



travail sont nécessaires.



### **Prérequis**

Les stagiaires doivent être apte à leur poste de travail, garantissant ainsi qu'ils peuvent bénéficier pleinement des enseignements pratiques.



### **Modalités pédagogiques**

Alternance d'exposés effectués en vidéo projection et d'exercices pratiques.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Supports de cours numériques



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Les modalités d'évaluation des connaissances acquises seront réalisées sous forme de QCM en fin de formation.

Des quizz seront également intégrés tout au long de la formation pour assurer un suivi continu de l'apprentissage et permettre des ajustements si nécessaire.



### **Informations sur l'admission**

Les inscriptions doivent être effectuées 48h avant le début de la formation.



### **Informations sur l'accessibilité**

Notre organisme de formation est conscient de l'importance de l'accessibilité pour tous les participants. Des moyens matériels et humains sont mis en œuvre pour accueillir les personnes en situation de handicap.

Nous offrons des modalités et supports de formation adaptés, ainsi qu'une sensibilisation des intervenants aux différents types de handicaps afin de garantir une expérience de formation inclusive et efficace.