

Programme de Formation

GESTES ET POSTURES

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne ayant à déplacer manuellement des charges.



Objectifs pédagogiques

- Avoir des connaissances en gestes et postures (Port de charges)
- Restituer les notions, les règles de base, les fonctionnements de la biomécanique



Description

Présentation

- Objectif global de la formation

Votre lieu de travail est-il un « carrefour du risque »

- Analyse des dangers en présence
- Découverte des dangers cachés
- Analyse des postures
- Les statistiques

Les accidents du travail et maladies professionnelles

- Les accidents du travail, les accidents du transport manuel et de la manutention
- Nature des lésions
- Maladie professionnelle
- Coût financier direct et indirect

Prévention des accidents de transports et de manutention

- L'aménagement des locaux
- L'aménagement des postes de travail
- L'organisation et la simplification des manutentions
- La projection individuelle

Les principes d'économie d'effort

- Le travail musculaire dynamique
- Le travail musculaire statique
- Le poste assis
- Le poste debout

La mécanique humaine

- Le squelette, les muscles, les tendons, la colonne vertébrale, la vertèbre, le disque intervertébral, les facteurs aggravants, la moelle épinière

Les bons gestes

- Charges diverses, levée et portés correctement, transport et mise à l'épaule, prendre à terre et transporter, gerber et déposer à deux, charges encombrantes, charges longues, exemples de la



vie quotidienne

Mise en situation recréée

- Exercices pratiques
- Répétitions de mouvements sur sites
- Analyse à « chaud » après exercices des améliorations individuelles



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- Formation théorique magistrale sur supports pédagogiques (salle de cours) en face à face pédagogique
- Exercices pratiques, études de cas et mises en situation.



Moyens et supports pédagogiques

- Support vidéo;
- Diaporama;
- Manipulation;
- Jeux de rôle en équipe



Modalités d'évaluation et de suivi

Tests d'évaluation de fin de stage. Attestation de stage avec formulation d'un avis de niveau d'habilitation. Cet avis fait suite à une évaluation des acquisitions théoriques et pratiques pendant la formation.



Informations sur l'admission

Cette formation ne nécessite **aucun prérequis de diplôme**. Une expérience professionnelle en lien avec la thématique est recommandée pour optimiser l'apprentissage.

Pour toute question sur les conditions d'admission, contactez notre équipe :

07 52 64 73 30 — [✉ contact@clem-formation.fr](mailto:contact@clem-formation.fr)



Informations sur l'accessibilité

CLEM CERTIFICATION s'engage pour l'**accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap**. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Un **référent handicap** est disponible pour étudier avec vous les aménagements nécessaires.

07 52 64 73 30 — [✉ contact@clem-formation.fr](mailto:contact@clem-formation.fr)