

## Gestes et postures en entreprise

### Objectif

- Mettre en pratique des techniques de manutention correctes pour préserver sa santé
- Exécuter des opérations de manutention permettant d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes
- Anticiper et réduire les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- Découvrir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Mettre en pratique les gestes et postures appropriées à la manutention des charges
- Expliquer au personnel les risques liés aux maladies professionnelles et TMS

Public visé: tout salarié étant amené à manipuler des charges (transport de boîtes, manutention, efforts physiques, gestes répétés, port de charges, poste informatique, manutention de personnes, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.) dans le cadre

### Planification

Recrutement toute l'année.  
Formation de 7 heures à  
Parcours individuel ou collectif possible sur la base de 3,5 heures minimum par jour

### Accompagnement

- Modulation personnalisable selon profil
- Mise en relation réseau entreprise
- Formateur spécialisé en Gestes et Postures
- Accompagnement à l'insertion professionnelle

### Financement

**Demandeur d'emploi :** Conseil Régional, Compte Personnel de Formation, Contrat de sécurisation Professionnelle, Congé Individuel de Formation CDD, Aides individuelles...

**Salarié :** Compte Personnel de Formation (CPF), Périodes de professionnalisation, le Financement de la formation est soumis au respect de certaines conditions ainsi qu'à un accord préalable du ou des financeurs.

### Programme

#### 1/ Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention

Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liés à la manutention.

Aspects réglementaires.

Notions d'anatomie et de physiologie appliquées.

Notions d'effort, de fatigue.

Évolution des lésions.

#### 2/ Exercices pratiques Principe d'économie d'effort.

Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.

Choix des prises.

Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement).

Les postures de travail.

#### 3/ Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

#### METHODES PEDAGOGIQUES :

Tour de table de positionnement préalable.

Méthode participative, mise en situation concrète à la fin de chaque module pour évaluer les comportements et réactions des stagiaires.

Chaque stagiaire exécute tous les gestes et exercices La formation est orientée sur la prévention des risques spécifiques à l'entreprise des stagiaires

### Et si on se rencontre

Notre équipe vous accueille du lundi au vendredi avec ou sans rendez-vous de 08h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00.  
Étudions ensemble vos besoins de formation.

Retrouvez nous sur internet : [www.developaou.com](http://www.developaou.com)

Par téléphone au 06 93 84 21 21 ou 06 93 84 35 45

Par mail : [info@developaou.com](mailto:info@developaou.com)

Ou encore sur notre page 