

**Titre :** *GESTES ET POSTURES (charges inertes)*

**Domaine :** Les contraintes légales Hygiène et sécurité

**Thème :** Ergonomie – Gestes et postures

**Formacode :** 42898

**Durée en heures et en jour :** 4 h / 0,5 jour

**Modalité de la formation :** Présentiel

**Public cible :** Personnels confrontés aux situations suivantes :  
Manutentions manuelles – Port de charges

**Nombre de personnes min et max :** Min 4 personnes – Max 8 personnes

**Objectifs :**

Réduire les sollicitations des contraintes physiques en s'appuyant sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Connaitre les gestes techniques de base de manutention de charges.

**Programme :**

Notions élémentaires d'anatomie, physiologie, et biomécanique du dos

- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)
- La musculature
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral) ;

Les différents facteurs de Troubles Musculo-Squelettique (TMS)

Les principales atteintes physiques liées à l'activité du travail

Les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort

- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer,
- Les positions au poste,
- Notions d'ergonomie.

Les aides techniques à la manutention

- Étude d'un poste de travail,
- Principes de sécurité et d'économie d'effort.

Exercices pratiques

- Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail,
- L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes,
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail

**Prérequis :** Maîtriser le socle de compétences

**Modalités techniques, pédagogiques et d'encadrement :**

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues,  
Travaux pratiques effectués par chaque stagiaire,  
Contrôle des connaissances.

**Modalités d'évaluation des connaissances :**

Les modalités d'évaluation des connaissances individuelles à l'issue de la formation :

Questionnaire cas de synthèse : Qu'ai-je retenu ?

**Modalité d'évaluation de l'appréciation des participants**

Fiche d'appréciation remise au participant en fin de formation...

**Lieux et adresses précises :**

11, rue Tronchet 75 008 Paris