



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GESTES ET POSTURES



1 / 3



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

Permettre d'adopter les bonnes postures et les bons gestes liés au poste de travail pour réduire la fatigue professionnelle, les blessures et diminuer les risques d'accident.

Etre capable d'identifier les dangers et de mettre en place les mesures de prévention pour prévenir les risques liés à l'activité physique.

## Compétences développées

Le participant sera capable de :

Reconnaître les principaux risques de son métier

Identifier les dangers

Connaître l'anatomie du corps humain

Repérer les limites de fonctionnement du corps humain

Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles

Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à son poste de travail

Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ces situations

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Alternance théorie et pratique; la pratique nécessite un accès aux postes de travail.

Apprentissage de techniques simples et directement applicables sur poste de travail.

Analyse individuelle des pratiques.

Évaluation par le formateur pendant la formation lors des échanges, questionnements, exercices, mises en situation, QCM.



### Durée de formation

0,5 jour ou 1 jour (à identifier ensemble en fonction des objectifs, des besoins et des postes de travail)



### Public

Tout salarié.



### Prérequis

Aucun.



### Niveau / Certification Obtenue

Attestation de formation et certificat de réalisation  
taux de réussite 100 % (maj 30/09/2024, sur les 6 derniers mois)



### Type de formation / stage

Présentiel

Intra/Accompagnement individuel.



# GESTES ET POSTURES



2 / 3

## Programme

### 1. SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES ET NECESSITE D'UTILISER LE PORT DES EPI ET MATERIELS DE LEVAGE

- le squelette
- L 'enveloppe musculaire
- Les organes
- Description globale et particulière
- Le disque intervertébral
- le système nerveux (moelle épinière)
- Les possibilités articulaires
- Processus de l'accident de la colonne vertébrale
- Fractures aggravant et accélérant le processus accidentel
- La détérioration discale (vieillesse du disque)
- Les poids, les gestes répétitifs, la charge de travail
- Les déformations statistiques de la colonne vertébrale
- Formes cliniques de l'accident de la colonne vertébrale

### 2. L'ACTIVITE MUSCULAIRE

- Les muscles de la colonne vertébrale
- Les muscles des membres supérieurs et inférieurs
- Les différents types d'accidents musculaires

### 3. APPROCHE DES SOLUTIONS

- Explication de l'utilisation de la mécanique humaine
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adapter ses gestes et sa posture aux différents postes de travail
- Les différents matériels utilisés (transpalette, chariots à pousser, écran d'ordinateur, ...)
- EPI (équipement de protection individuelle)



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

- INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE
- COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION
- RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES
- DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
- SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL
- LANGUES ÉTRANGÈRES

# GESTES ET POSTURES



3 / 3