



# GESTES ET POSTURES



REF : ERG01- **En présentiel**

**Rappel réglementaire** : article. L4541-8 du code du travail

Durée	Effectif	Lieu
7 H	5 à 10 personnes maximum (par session)	IP2S : 1 rue du Nouveau Bêlé à Carquefou Intra

## OBJECTIF(S)

Identifier les risques pouvant entraîner des troubles musculo-squelettiques liés à la manipulation, au transport manuel de charges et aux postures de travail. Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention.

## PUBLIC & PRE-REQUIS

Tout professionnel souhaitant se protéger des troubles musculo-squelettiques  
Pré-requis : aucun (être apte médicalement)

## PROGRAMME DE FORMATION

### Sensibilisation aux risque de TMS liés à des manutentions manuelles

Introduction sur les Troubles Musculo-squelettiques (TMS)

### Prise de conscience du schéma corporel

Notion d'anatomie. Physiologie et biomécanique du rachis. Apprentissage du verrouillage lombaire.

### Principes généraux de manutention

Démonstration du geste type en manutention de charge. Principes de sécurité physique : superposition des centres de gravité corps/charge, respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale, recherche d'appuis, orientation et mobilité des pieds, choix judicieux des prises. Principes d'économie d'effort. Entraînement aux gestes types : soulever, lever, charger, porter, déposer, ramasser, parcourir une distance, manipulation de volumes différents...

### Appréciation et application au poste de travail

Analyse du poste de travail. Evaluation des situations. Prise de conscience de la position de travail. Mise en situation de manipulation de charge sur site ou dans les locaux et appartement pédagogique d'IP2S. Analyses par les gestes effectués. Apprentissage et correction des gestes. Gestes à éviter. Exercices de détente du rachis.

### Bilan et évaluation

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES,

Etude du poste de travail. Apports théoriques et pratiques. Démonstrations, exercices pratiques et mises en situation permettant l'analyse des gestes et leur correction. Interaction permanente entre les stagiaires et le formateur.

Moyens : vidéoprojecteur, power point, colonne vertébrale complète, montage de 3 vertèbres, mannequin de démonstration, matériels pédagogiques pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, seau...)

Fin de formation : livret remis à chaque stagiaire

## INTERVENANT(S)

Formateur en prévention et sécurité au travail, PRAP

## MODALITES PEDAGOGIQUES

Une évaluation formative au démarrage et en fin de formation : Quizz, CROC, mise en situation

## VALIDATION DES ACQUIS ET DOCUMENTS DELIVRES A L'ISSUE DE LA FORMATION

Les stagiaires seront évalués par le formateur tout au long de la formation des exercices pratiques

Contrôle des résultats : mise en situation de travail, évaluation des gestes et postures, tout respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Critères d'évaluation :

- Observe et prend en compte la spécificité de la situation
- Prend en compte le potentiel de la personne
- Respecte les principes de sécurité et d'économie d'effort

Une attestation de réalisation de la formation est remise à chaque stagiaire.

## MODALITE(S) DE SUIVI

Feuille d'émargement à signer par ½ journée et à chaque cours

Evaluation (mise en situation)



## DATES DE FORMATION

Formation programmée en fonction du commanditaire, et de ses impératifs organisationnels et effectifs prévus - Nous consulter



## INSCRIPTION

Via le bulletin d'inscription



**Pour tous renseignements ou demande de devis,**

Tél : 02.51.12.21.10 ou 06.10.83.40.68

Mail : [ip2sformation@orange.fr](mailto:ip2sformation@orange.fr)



## TARIF

Tarif individuel : 150 €

Tarif groupe : 1 350 €

Financement : employeur, OPCO des branches professionnelles, personnel

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter  
Certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur – nous consulter pour l'option tarifaire

**Mme GENDEK Muriel**  
référente handicap

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires