

## Initiation aux gestes et postures dans le travail

<https://estim-formation.com/formation-initiation-aux-gestes-et-postures-dans-travail>

### Objectifs de la formation

- Connaître les principes de base de la sécurité physique
- Maîtriser les gestes essentiels pour l'économie d'effort
- Appliquer les notions d'ergonomie en effectuant ses tâches en entreprise ou en déplacement professionnel
- Comprendre les gestes à adopter face aux situations de manutention susceptibles de nuire à sa santé

### Programme pédagogique

Informations générales sur la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

- Identifier les risques liés à l'anatomie
- Les troubles musculo-squelettique ou TMS
- Les maladies liées à un défaut de posture dans le cadre professionnel : accidents ostéo-articulaires, lumbago, lombalgie chronique, sciatique...

Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie

- Les risques potentiels d'accidents osseux, musculaires, articulaires entraînant des douleurs à court ou moyen terme
- Le verrouillage lombaire
- Les postures invariantes

Sensibilisation aux techniques gestuelles

- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique

Salarié et poste de travail

- Analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Gestes à éviter

Exercices pratiques

### Prérequis et public cible

#### Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

#### Public concerné :

- Salariés itinérants
- Salariés amenés à répéter les mêmes gestes au quotidien
- Salariés travaillant debout ou assis de manière prolongée
- Employés de manutention
- Employés ayant un terrain favorable aux TMS ( troubles musculo-squelettique )

# **Modalité d'évaluation pédagogique**

## **Méthodes d'apprentissage :**

- Théorie de l'ergonomie
- Etudes de cas
- Echange avec le formateur
- Analyse de la posture, des gestes et du cadre de travail

## **Évaluation des compétences acquises par les stagiaires :**

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.