

# GESTES ET POSTURES

Formation initiale / Recyclage

## Manutention de charges

**Durée** : 1 journée -7 heures

Présentiel

**Public** : Tout public amené à effectuer du port de charge au sein de son établissement

**Objectifs** : Maitriser les techniques de manutention.  
Appliquer les principes de sécurité physique pour réduire les risques dorso-lombaires et réduire la fatigue liée aux manipulations.

**Pré-requis** : aucun

**Méthodes pédagogiques** : Alternance d'exposés théoriques, d'études de cas pratiques, de jeux de rôles.

**Moyens** ordinateur portable – vidéo – livret pédagogique

**Modalités d'évaluation des acquis** : Contrôle continu des acquis par des mises en situation réelle. Evaluation des savoirs et des savoir faire tout au long de la formation

**Document de fin de stage** : attestation

**Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap** : n'hésitez pas à nous solliciter

## PROGRAMME

### Introduction à la formation gestes et postures

Analyse des accidents de travail liés au métier de la manutention  
Focus sur la réglementation relative à la sécurité en entreprise

### Application du programme de formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

Appréhender les notions d'anatomie et de physiologie humaines  
Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)  
Apprentissage du verrouillage lombaire  
Apprentissage des postures invariantes

Mise au point sur les techniques gestuelles fondamentales  
Principes d'économie d'effort  
Principes de sécurité physique

Analyse des attitudes au poste de travail  
Appréhender les notions d'ergonomie

### Les mouvements qui peuvent vous préserver au quotidien

Solidifier sa colonne vertébrale  
Utiliser les muscles de ses cuisses, du ventre et du dos  
Prendre son temps pour plus d'efficacité  
Connaître les faiblesses de son corps

**Exercices pratiques** – pousser, traîner, pivoter, tirer, lever...

Adaptation aux postes de travail

Eviter les chutes

Techniques de manutention : présentation des gestes à adopter

Manipulation pratique / signes anormaux

Manipulation de charges délicates : terrain instable, objets volumineux...

Evaluation

Conseils

Questions – réponses