



BONS GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL

Formez votre personnel aux bons gestes
et bonnes postures de travail



 À partir de 1 jour
(7h)

 À partir de
4 personnes

 Formation intra-entreprise
aux dates de votre choix

 Formation inter-entreprises
près de chez vous

PRÉREQUIS

Comprendre et parler la langue dans laquelle la formation est dispensée.

RECYCLAGE

Tous les 24 mois.

PERSONNEL CONCERNÉ

Tout le personnel.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de fin de formation.

ORGANISME DE DÉLIVRANCE CELESTRA

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Livret couleur avec illustrations et support pédagogique

FINANCEMENT

Possibilité de prise en charge par les OPCO et le compte CPF.

INCLUSION ET HANDICAP

Si vous rencontrez des difficultés, merci de nous contacter.

CERTIFICATION AFNOR RÉFÉRENCIEMENT DATADOCK

OBJECTIF DE LA FORMATION

En France, les TMS (troubles musculosquelettiques) constituent la première cause de maladie professionnelle reconnue avec une progression annuelle d'environ 18% depuis 10 ans. La formation a pour objectif de donner à vos collaborateurs les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents sur leur poste de travail.

COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir définir les différentes pathologies, dites Troubles Musculosquelettiques, liées à son poste de travail.
- Savoir adopter les bons gestes et les bonnes postures en fonction des situations.
- Savoir anticiper les risques sur son poste de travail pour mieux les prévenir.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La journée est interactive, le formateur crée les conditions où chacun peut s'exprimer et écouter.

La formation présentée en vidéo-projection propose, entre autres, les éléments suivants :

- Echanges personnalisés avec le formateur.
- Exercices pratiques avec des accessoires liés au poste de travail.
- Jeux de rôles et mises en situations.



INTERVENANT

Formateur spécialisé
en gestes et postures et troubles
musculosquelettiques



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices pratiques et théoriques



RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L4121-1 et suivants et
Articles R4541-1 et suivants
du Code du Travail



Centre de formation CELESTRA

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11 75 52939 75

SAS au capital de 2000€

SIRET 820 230 134 00026 – RCS PARIS

33, Rue Lafayette

75009 Paris

Tél: 01.45.49.99.46 / 06.61.44.37.74

www.celestra-formation.fr

Version 2.0 - CELESTRA 2020



BONS GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL

PROGRAMME



LA MÉCANIQUE DU CORPS HUMAIN

- Comprendre le fonctionnement de muscles, du squelette, de la colonne vertébrale et des disques intervertébraux.
- Connaître les pathologies (squelettiques, musculaires, ligamentaires), et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).

LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE RISQUES ET LEURS CAUSES

- Les risques dorsolombaires – Les accidents ostéo-articulaires – Le lumbago – La lombalgie chronique – La sciatique – La hernie discale.
- Les troubles des membres supérieurs – Le syndrome du canal carpien – L'épaule douloureuse – Les tendinites – L'arthrose.

LES PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE

Savoir conserver sa sécurité physique et diminuer sa fatigue. Connaître les bons gestes les bonnes postures selon les objets manipulés.

LES PRINCIPES DE LA POSTURE STATIQUE

Connaître les bonnes positions en posture assise ou debout.

EXERCICE PRATIQUES SUR AGRÈS OU SUR POSTE DE TRAVAIL

- Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention: Études des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras).
- Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise.

