

# Programme de formation GESTES ET POSTURES



**La formation sur les gestes et postures** vise à sensibiliser les travailleurs aux bonnes pratiques de la manutention manuelle de charge afin de prévenir les risques liés aux mouvements répétitifs ou inappropriés. Elle enseigne des techniques pour éviter les troubles musculosquelettiques et promouvoir une posture adéquate lors de l'exécution de tâches quotidiennes professionnelles ou non. Cette formation contribue à réduire les accidents et les blessures liés à la manutention manuelle de charge qui représente en 2021, 50% des accidents du travail et 80% des maladies professionnelles.

## Objectifs :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du corps ainsi que ses limites.
- ✓ Être acteur de la prévention en analysant les situations de travail contraignantes et agir en conséquence afin d'éviter les blessures liées à la manutention manuelle qui représente la majeure partie des accidents du travail.



## Effectifs :

Groupe de 10 participants maximum.



## Moyens matériels et techniques :

- ✓ Matériel de formation et de projection
- ✓ Support de formation
- ✓ Exercice « étude de cas »
- ✓ Techniques de formation d'adulte.



## Méthodes pédagogiques :

Alternance d'exposés théoriques participatifs et d'ateliers pratiques individuels et en groupes.



## Public visé / prérequis :

Cette formation s'adresse à toute personne désirant acquérir les savoirs et les comportements nécessaires pour prendre soin de sa santé et ainsi éviter les risques d'accident, de douleurs dorsales et articulaires.



## Matériel nécessaire :

Aucun matériel nécessaire pour cette formation.



## Durée :

Formation de 4h00 sur une demi-journée.

# Programme de formation GESTES & POSTURES



## Programme :

- ✓ Les enjeux de la prévention
- ✓ Les statistiques et indicateurs de santé et sécurité au travail
- ✓ Les principes généraux de prévention
- ✓ Les acteurs de la prévention
- ✓ L'analyse d'une situation de travail dangereuse
- ✓ L'appareil locomoteur et ses limites
- ✓ Les atteintes de la manutention manuelle sur la santé
- ✓ Les principes de sécurité et d'économie d'énergie



## Modalité d'évaluation et sanction visée :

- ✓ Questionnaires et exercices portant sur la prévention des risques et l'analyse d'une situation dangereuse.
- ✓ Exercice pratique sur les principes de sécurité et d'économie d'énergie.
- ✓ Une attestation de fin de sera remis à l'apprenant en fin de session.



## Qualification des intervenants :

Formateur diplômé en prévention des risques professionnels, formé à l'andragogie et aux techniques de transmissions de savoir et déclaré auprès de la DREETS comme IPRP (intervenant en prévention des risques professionnels). Animateur ayant suivi une formation de formateur en gestes et postures, et à jour de ses compétences.



## Les + de MJ Prévention :

Spécialiste de la Santé et Sécurité au Travail, MJ Prev' est un organisme local et indépendant basé en Haute-Savoie pour la Haute-Savoie !

Profitez de conseil, d'accompagnement et de formation à prix réduit grâce à la taille micro de l'organisme tout en bénéficiant du même degré de qualité et d'expertise qu'un organisme national.

Les formations sont également exonérées de TVA. 😊



## Contact :

<https://www.mjprevention-sst.fr/>  
mj.prevention@outlook.fr  
06 88 12 01 60

DEMANDEZ UN DEVIS

