

# FORMATION GESTES ET POSTURES

## Secteurs Industrie Commerce, BTP et activités de bureau

Réf de l'action : MEN L1101.PR indice 02 du 12/09/2022

### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Être capable d'adapter les principes d'un comportement physique rationnel aux réalités du travail pour diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles.

### PUBLIC CONCERNE ET PRE-REQUIS

- Personnel appelé au transport manuel ou aux opérations de manipulation au poste de travail,
- Être reconnu apte après la visite médicale auprès du médecin du travail,
- Accessibilité aux personnes handicapées : les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques à la formation n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

### MODALITES ET DELAI D'ACCES

- Avoir satisfait aux prérequis,
- 14 jours à compter de la demande de renseignement du bénéficiaire sous réserve d'avoir une réponse favorable du financeur et sous réserve de disponibilité.

### PROGRAMME/CONTENU

Théorie :

- Comprendre les risques professionnels
  - Identifier les risques professionnels
  - Citer les acteurs de prévention
  - Utiliser les enjeux de la prévention
- Comprendre le mécanisme d'anatomie, physiologie et pathologie du corps humain
  - Identifier les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
  - Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

Pratique :

- Définir les principes de base de sécurité physiques et d'économie d'effort.
  - Appliquer certains mouvements d'échauffement et d'étirement
  - Adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
  - Utiliser les aides techniques liés à son secteur d'activité

### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation en présentiel.

## MOYENS HUMAINS

- Formateur certifié par l'INRS : prévention des risques liées à l'activité physique Industrie Bâtiment Commerce (PRAP IBC)
- Personne en charge des relations avec le stagiaire : cf. site [www.mendiboure-formation.fr](http://www.mendiboure-formation.fr)

## METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Méthodes pédagogiques multiples : interactives, démonstratives notamment pour la partie pratique et actives avec des ateliers de travail et des mises en situation spécifiques à l'entreprise,
- Caisse avec et sans poignée, tout autre objet correspondant à l'activité exercé.
- Equipement de protection individuelle : casque de chantier homologué, gants de manutention, protections auditives, gilet haute visibilité, chaussures de sécurité (si obligation de l'entreprise).
- Pas de supports de cours pédagogiques remis aux stagiaires.

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION DES ACQUIS

- L'assiduité des stagiaires est attestée par signature par demi-journée et contresignée par le formateur.
- Evaluation continue.
- Une évaluation de satisfaction est réalisée à la fin de la formation.

## SANCTION VISEE

- Attestation de fin de formation.

## EFFECTIFS

- 10 participants maximum

## HORAIRES

- Cf. site [www.mendiboure-formation.fr](http://www.mendiboure-formation.fr)

## DUREE DE LA FORMATION

- 7 heures

