FORMATION
GESTES ET POSTURES
Conduite

SECOURISME

Prévention et Secours Civiques PSC1

Sauveteur Secouriste du Travail SST

Gestes Qui Sauvent GQS

Urgences Petite Enfance UPE

INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs

Evacuation Guide et Serre File

Equipier Première Intervention Incendie

HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 H0V

BS BE Interventions Simples

PREVENTION DES RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique PRAP
Industrie / Bureau / Commerce IBC
Sanitaire & Social 2S
Petite Enfance

Gestes & Postures
Bureau
Conduite
Industrie
Manutention
Personnel d'Entretien
Petite Enfance
PMR Personnes à Mobilité Réduite

HYGIENE ALIMENTAIRE

Hygiène & Sécurité Alimentaire

Hygiène Alimentaire en Restauration Commerciale

DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation

Evaluation des Risques

Vérification et Mise à Jour

V02 - MAJ 27/11/2021

Public concerné :
La formation gestes et postures de conduite, s'adresse à toute personne, qui dans le cadre de son activité professionnelle, est amenée à conduire régulièrement et à manipuler des charges.

Objectifs de la formation :
Réduire et maîtriser les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés à la conduite d'un véhicule.
Appliquer les principes d'ergonomie sur le poste de conduite.
Optimiser la gestuelle optimale et le réflexe au poste de conduite et lors de la manipulation de charges inertes (chargement / déchargement).
Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.
Mettre en pratique des exercices physiques de prévention active des troubles musculo squelettiques (TMS).

Prérequis :
Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Programme :

- **Diagnostic**

Etude des facteurs de risque et pathologies du travail

- **Maîtriser les notions de base de l'ergonomie**

Intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail

- **Notion d'anatomie, physiologie, biomécanique**

Les différentes pathologies.
Vieillissement et usures physiques

- **Les obligations légales de la prévention des risques**
- **Pratique expérimentale avec objets pédagogiques, manutentions seul et à 2**
- **Pratique gestuelle au poste de travail (station debout, station courbée)**
- **Exercices physiques et étirements au travail**

Comprendre l'intérêt et appliquer les échauffements (articulaire et musculaire) et des étirements dans la prévention des risques et des douleurs liées à la manutention de charge

- **Evaluation de la formation**

L'apprenant(e) est capable de mettre en pratique les principes d'économie d'effort, d'améliorer sa position au quotidien et de diminuer les risques de pathologies liés à son poste de travail.

Moyens et Méthodes pédagogiques :
Diaporama et Film(s)
Mannequin, pièce anatomique
Utilisation de l'outillage / de l'équipement spécifique à l'entreprise
Apport de connaissances et mises en situation de l'activité réelle du stagiaire.

Intervenant :
Formateur en gestes et postures, kinésithérapeute et/ou ergothérapeute.

Durée :
1 journée pour un groupe de 3 à 10 participants.

Evaluation et sanction de la formation :
Evaluation continue formative (présence, apprentissage, participation active et test de fin de formation).
Une attestation nominative de formation est délivrée à chaque participant ayant participé activement à l'ensemble du stage.

www.cfpsi.fr