



# FORMATION

## GESTES ET POSTURES

### Conduite



#### SECOURISME

Prévention et Secours Civiques PSC1  
Sauveteur Secouriste du Travail SST  
Initiation aux Premiers Secours  
et à l'utilisation d'un Défibrillateur  
Urgences Petite Enfance

#### INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs  
Evacuation Guide et Serre File  
Equipier Première Intervention Incendie

#### HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 H0V Exécutant  
B0 H0 H0V Chargé de Chantier  
BS BE Interventions Simples  
B1V BR B2V BC BE  
Essais Mesure Vérification  
H1V H2V HC HE Haute Tension

#### RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés  
à l'Activité Physique PRAP  
Industrie / Bureau / Commerce  
Sanitaire & Social  
Petite Enfance  
Gestes & Postures  
Conduite / Industrie / Manutention  
Petite Enfance  
PMR Personnes à Mobilité Réduite  
Personnel d'Entretien

#### GESTION DES DECHETS

Déchets d'Activité de Soins DASRI  
Déchets Ménagers & Assimilés DMA

#### HYGIENE ALIMENTAIRE

Méthode HACCP  
Hygiène Alimentaire en Restauration  
Plan de Maîtrise Sanitaire PMS

#### HYGIENE DES SURFACES

Bio Nettoyage en Milieu Médical  
Nettoyage en EHPAD  
Nettoyage des Grandes Surfaces  
Nettoyage des Parties Communes  
Entretien des Résidences  
Organiser un Chantier  
Entretien Remise en Etat des Sols  
Mono Brosse - Auto Laveuse  
Matériels & Produits

#### DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation  
Evaluation des Risques  
Vérification et Mise à Jour

#### 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.

Viellissement 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 charges diverses (seaux, cartons, sacs, caisses, bouteilles de gaz, bidons)

Utilisation de l'outillage / de l'équipement spécifique à l'entreprise

Apport de connaissances et mises en situation proches de l'activité réelle du stagiaire.

#### Intervenant :

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.

#### Durée :

1 journée pour un groupe de 4 à 12 participants.

#### Evaluation et sanction de la formation :

Evaluation continue formative (présence, apprentissage, participation active et test de fin de formation).

Feuille de présence et évaluation de la formation par les stagiaires sont transmises à l'entreprise.

Une attestation nominative de formation est délivrée à chaque participant ayant participé activement à l'ensemble du stage.

www.cfpsi.fr