



GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



OBJECTIFS

- **Identifier et caractériser** les risques liés à l'activité physique
- **Acquérir** les connaissances de base dans les gestes, les postures, et les attitudes de travail pour réduire la fatigue et éviter l'accident
- **Donner** les connaissances techniques de base nécessaires à la prévention de ces risques (techniques de manutention et de manipulation, principes d'aménagement des postes de travail)
- **Proposer** les améliorations susceptibles de réduire les risques et la pénibilité sur les postes de travail, et participer à leur mise en œuvre
- **Appliquer** les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents

PUBLIC

- Toute personne devant effectuer des manutentions ou des manipulations
- Personnel d'encadrement

PRÉ-REQUIS

- Aucun

LES + DE LA FORMATION

Les formations sont réalisées par des professionnels de la sécurité en entreprise. Un volume important de la formation est consacré à la mise en pratique. La CCI de l'Oise dispose de conseillers spécialisés en santé et sécurité au travail pouvant vous accompagner et vous conseiller en entreprise. CCI FORMATION est certifié ISQ-OPQF, et est enregistré sur Datadock.



PROGRAMME



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- **Formation intra-entreprise**
- Formation opérationnelle basée sur des ateliers pratiques
- Pédagogie active favorisant le partage d'expérience
- Support de formation : documentation synthétique remise aux stagiaires



DURÉE DE LA FORMATION

- **1 jour soit 7 heures**



DATES ET LIEUX DE FORMATION

- A déterminer selon votre convenance**
- Entreprise**



COÛT DE LA FORMATION

- **900 € net de TVA la journée pour le groupe**



ÉVALUATION

- Évaluation théorique et pratique
- Attestation de formation individuelle

Capacités physiques

- Les notions d'anatomie, de physiologie, de pathologie de la colonne vertébrale
- L'étude du mal de dos et de ses conséquences
- Les principes d'économie et d'effort
- Les variations individuelles et leurs limites
- Les conséquences sociales et professionnelles

Ergonomie gestuelle

- Le poste de travail et l'homme
- Les techniques propres à la profession
- Les techniques gestuelles propres à la profession
- Les attitudes au poste de travail
- Les améliorations liées à l'organisation du travail et aux aménagements simples du poste

Particularités de la profession (en fonction de vos attentes et de votre secteur d'activité)

- L'ergonomie au poste de travail
- La concentration, les risques de fatigue....
- Les mauvaises postures

