

# Formation Gestes et Postures

## Manutention de charges

### Le + Groupe ACN :

Attestations de formation  
livrets de cours  
dématérialisés.

**Exercices pratiques sur  
les postes de travail des  
collaborateurs.**

### Prérequis :

Aucun prérequis pour la  
suivre la formation aux  
gestes et postures

### Durée :

3 heures - 1/2 journée

Ou 7 heures - 1 journée

### Public :

Toute personne étant  
amenée dans le cadre de  
son activité à manipuler  
des charges ou à effectuer  
des mouvements répétitifs.

### Lieu :

En intra dans votre  
établissement.

En inter dans nos centres  
de formation. ([calendrier  
des sessions](#))

### Participants :

1 collaborateur minimum.

15 collaborateurs maximum  
par groupe.

### Objectifs :

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée dans la manipulation de charges.

### Programme :

#### La prévention en France dans le milieu professionnel :

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui - impact sur notre société :

- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique :

- Anatomie et principe de fonctionnement du dos.
- Les membres inférieurs et supérieurs.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail.

#### Etude des postes de travail :

- Savoir porter une charge lourde ou encombrante.
- Savoir se protéger et s'équiper.

#### Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

#### Entraînement aux gestes corrects.

#### Exercices pratiques :

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions

### Modalités pédagogiques et évaluations :

Evaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique :

- Matériel informatique : PC - Vidéoprojecteur - Imprimante - Caméscope.