

# ÉDUCATION GESTUELLE & POSTURALE

Formation participative



## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Acquérir des techniques de manutention manuelle justes, sécurisées et adaptées afin d'éviter les accidents du travail et maladies professionnelles au poste de travail.



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### DURÉE

1 journée  
soit 7 heures



### PARTICIPANTS

6-8 personnes

## I PUBLIC



• Toute personne, qui dans le cadre de son activité professionnelle, est amenée à réaliser des activités de manutention manuelle et de port de charges

## I OBJECTIFS



- Acquérir les notions de base en anatomie
- Appréhender les TMS et leurs facteurs de risque
- Savoir observer et analyser les situations à risque
- Maîtriser les principes généraux de manutention
- Appliquer la gestuelle adaptée à son environnement de travail

## I FORMATEUR



• Consultant en prévention santé et expert en activité physique adaptée



## I TARIF

• Sur devis

## Méthodes pédagogiques



- Formation sur le lieu de travail avec le matériel utilisé par les salariés.
- Utilisation de l'outil vidéo  
Les stagiaires se voient travailler, le formateur profite de l'impact des images pour démontrer les effets nocifs des gestes et postures non adaptés au poste de travail.
- Apprentissage par problèmes  
Cette méthodologie multiplie les interactions entre les participants. Sur le terrain, nous pourrions observer plusieurs démarches dont l'enseignement par les participants et les discussions.
- Exposés théoriques, documents supports projetés, quiz en salle



# Programme détaillé

## Introduction et présentation

Présentation de la formation aux participants  
Attentes et besoins des participants

### 1. Notions de base en anatomie

Le corps humain  
Le dos et les pathologies associées  
Postures et mouvements du corps  
Fonctionnement de la respiration et des tensions musculaires

### 2. Les TMS et leurs facteurs de risque

Définitions et contextualisation  
Pathologies et phénomènes d'apparition  
Facteurs de risques  
Conséquences et impacts

### 3. Activité physique professionnelle et pathologies

Définitions  
Atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle  
Solutions pour prévenir et récupérer des douleurs de dos



### 4. Observation et analyse des situations à risque

Connaître la différence entre risque et danger  
Auto-évaluation des postures sur poste de travail  
Prise de conscience de ses habitudes  
Comprendre pourquoi et quand faut-il porter une attention particulière à sa gestuelle

### 5. Maîtriser les principes généraux de manutention

Définition  
Parcours pratique  
Les grands principes de manutention



### 6. Mise en situation et exercices terrain

Présentation des cas pratiques  
Observation de poste  
Analyse et correction  
Mise en application  
Evaluation et validation des bonnes pratiques

### 7. Débriefing et évaluation

Synthèse et rappel des éléments essentiels  
Quiz  
Evaluation à chaud

## Outils

- Vidéoprojecteur
- Matériels utilisés lors de l'activité professionnelle
- Jeu de cartes
- Caméra HD
- Exercices terrain
- Mannequin et modèles anatomiques
- Tablette

## Evaluation et suivi

- Pour le module : feuille de présence
- À la fin du module : Attestation de participation à la formation  
Évaluation du niveau de satisfaction des participants  
Évaluation des connaissances

