

# GESTES ET POSTURES

## OBJECTIFS

Sensibiliser sur le phénomène « accident du travail et maladie professionnelle »  
Faire acquérir aux apprenants une gestuelle minimale dans la manutention de charges.  
Étudier et appliquer les principes d'économie d'effort sur le poste de travail.

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne étant amenée à manipuler des charges, poussées, tirées, portées, levées ou à effectuer des mouvements répétitifs en fonction de la tâche à effectuer.

## MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, échanges, partage d'expérience.  
Exposés avec diaporama, questionnement interactif.  
Observation des participants dans leurs tâches professionnelles et débriefing interactif.

## PROGRAMME

### Présentation

- ☐ Statistiques des AT et AM
- ☐ Définitions des AT et MP
- ☐ Dispositifs réglementaires
- ☐ Les partenaires de la prévention
- ☐ Les droits, obligations et responsabilités de l'opérateur

### Les risques liés aux Manutentions Manuelles

- ☐ Analyse du poste de travail et ses risques
- ☐ Evaluation des situations
- ☐ Ecoute et remarques des opérateurs
- ☐ Prise de conscience de la position de travail
- ☐ Les risques liés à la prise de substances
- ☐ Processus menant à l'accident du travail

### Que faire en cas d'accident

- ☐ Savoir protéger
- ☐ Savoir examiner
- ☐ Savoir alerter ou faire alerter

### Le schéma corporel

- ☐ Anatomie et pathologie associées
- ☐ Les lombalgies
- ☐ Les Troubles-Musculo-Squelettiques

### Principes ergonomique de base

- ☐ La position assise
- ☐ Station debout au poste de travail
- ☐ Principes d'économie d'effort
- ☐ Principes de sécurité physique
- ☐ Principes de levage d'une charge
- ☐ Les bons gestes
- ☐ Les gestes de la vie quotidienne

### Bilan d'évaluation

- ☐ Tour de table

## SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée