



Gestes et postures

Port de charges

 **7h00**

 **2 ans**

Programme de formation - modalités pédagogiques



ORGANISATION

OBJECTIF DE LA FORMATION

L'objectif de la formation sur les gestes et postures au travail est de sensibiliser les participants aux risques liés aux mauvaises postures et aux mouvements répétitifs, ainsi que de leur apprendre à adopter des gestes et des postures sains et sécuritaires dans leur milieu de travail.

Cette formation vise également à aider les participants à identifier les situations qui peuvent entraîner des troubles musculosquelettiques et à mettre en place des mesures pour prévenir ces problèmes

PUBLIC

Tout le personnel

MOYENS HUMAINS

Formateur avec expérience dans le domaine du sport ou de la santé

MOYENS TECHNIQUES

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- PowerPoint
- Maquettes anatomiques
- Bouteille de gaz
- Caisses de charges
- Diable

PRE-REQUIS

- Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANT

- De 4 à 10 personnes

LIEUX

- Intra ou Inter-entreprise

DURÉE

- 7h00

VALIDATION

- Questionnaire (QCM)
- Attestation de fin de formation
- Attestation de présence
- Livret gestes et postures

TAUX DE RÉUSSITE

100%

TAUX SATISFACTION

100%

du 01/01/2024 au 26/09/2024



60%
THÉORIQUE

4h30

40%
PRATIQUE

2h30



PROGRAMME

RÉGLEMENTATION

- Art R 4121-1 du code du travail
- Art R 4541-6 du Code du Travail
- Art R 4541-8 du code du travail

PRÉVENTION

- Les enjeux de la prévention
- Evaluation des risques professionnels
- Accident de travail /maladie professionnels
- Les acteurs de la prévention

LES AMPLITUDES ARTICULAIRES

- Rachis cervical
- Membres supérieurs
- Membres inférieurs

LE MÉCANISME DE L'ACCIDENT

- Reconnaître l'origine d'un accident
- Schématisation de l'apparition du dommage

LE FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

- Notion d'anatomie de physiologie et de pathologie



LES ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR

- Identification des dangers de l'activité physique

PRATIQUE ET EXERCICES

- Manutentions par poste de travail
- QCM

L'article L4121-1 du code du travail

L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.



Nos formations peuvent être accessibles à certaines formes de handicap. N'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions réaliser une analyse en amont avant votre inscription.

TARIF INDIVIDUEL

- Sur devis

Délai d'accès

- 15 jours

TARIF GROUPE ET INTRA

- Sur devis

Inscription

- Par téléphone ou mail

AGRÉMENTS

Organisme de formation enregistré auprès de la DIRECCTE sous le numéro 11770752377
Habilité pour la prise en charge des formations auprès des OPCO



Organisme de formation PRIMUS FORMATION

6 Rue des Prés Saint-Martin, 77130 Montereau-Fault-Yonne

Téléphone : 01 85 48 19 27 | www.primus-formation.fr | Mail : contact@primus-formation.fr

Siret 904 998 804 00010 - APE 8559B - RCS Melun