



PROGRAMME



GESTES ET POSTURES ADAPTES

DUREE : 7H00

- **Public** : Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.
- **Réglementaires**: Article R4121-1 et R4541-1 du code du travail.
- **Tarifs**: voir convention
- **Lieu** : Formation en intra.
- **Prérequis** : Aucun.
- **Effectifs** : 2 à 12 apprenants.
- **Maintien des connaissances** : 7H00 chaque année.
- **Intervenant(s)** : Formateur diplômé.
- **Approche pédagogique** : Exposés interactifs, vidéo, travaux pratiques avec différentes charges à manipulées.
- **Conditions d'évaluation** : Contrôle de connaissance par un QCM réalisé en fin de formation.
- **Attribution finale** : Délivrance d'un Certificat de Réalisation en fin de formation.
- **Documentation**: Remise d'un livret mémento en couleurs.
- **Accessibilité** : CSPFORMA est particulièrement sensible à l'intégration des personnes en situation de Handicap, contactez-moi afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles.
- **Engagement qualité CSPFORMA**: Habilitation INRS/CARSAT; QUALIOPI (Action de formation).
- **Indicateur annuel 2025** : Nouveauté
- **Modalités et délais d'accès**: indiqué sur site: www.cspforma.fr

OBJECTIFS

ETRE CAPABLE DE :

- De maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- D'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- D'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- De mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort sur son poste de travail.

SEQUENCE 1: La santé au travail

- L'obligation de l'employeur, du salarié
- Le règlement du port de charge

SEQUENCE 2: Les accidents au travail

- L'accident de travail, de trajet
- La maladie professionnelle

SEQUENCE 3: Les TMS - la biomécanique humaine

- Les atteintes péri articulaires
- Les pathologies musculaires
- Les pathologie de la colonne vertébrale

SEQUENCE 4: Les principes de prévention

- Le DUERT
- Les outils de prévention, Les règles générales de bonnes postures

SEQUENCE 5: La position de conduite

- La conduite VL
- La conduite PL

SEQUENCE 6: Les situations à risques

- Recherche de situation à risque

SEQUENCE 7: Mise en situation

- Exercices pratiques avec différente charge à manipulées
- Etude du poste de travail

EVALUATION: QCM/KAHOOT

THEORIE: 3H00

PRATIQUE: 4H00