

# Gestes et postures

Professionnalisez vos collaborateurs à la Sécurité au poste de travail !

## Public Visé

Toute personne concernée par la manutention manuelle (en accord avec le décret n° 92-958 du 3 septembre 1992)

## Pré Requis

Avoir une aptitude au port de charge (pas de contre indication).

## Objectifs pédagogiques

Identifier les risques pouvant entraîner des troubles musculo-squelettiques liés à la manipulation, au transport manuel des charges et aux postures de travail.

Appliquer dans une situation de travail donnée, les gestes et mouvements permettant de préserver son dos.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### • Moyens pédagogiques

Alternance d'exposés, de démonstration et de mise en situation permettant l'analyse des gestes et leur correction.

Films pédagogiques

Les stagiaires doivent être munis d'une tenue de travail, gants et chaussures de sécurité..

### • Moyens techniques

PC ou tablette + vidéoprojecteur, ressources multimédia, paperboard. Atelier de manutention pour les formations se déroulant au centre de Dunkerque.

Moyens de manutention mis à disposition par l'entreprise pour les stages Intra.

### • Pour les formations spécifiques à une entreprise,

Une demie journée de préparation sur le site du client sera nécessaire afin :

- D'identifier les postes de travail concernés
- De prendre des photos
- De préparer un document pédagogique servant de base à la partie pratique

### • Moyens humains

Formateur qualifié

## Parcours pédagogique

### • Introduction

### • Sensibilisation aux risques d'accidents et incidents liés à des manutentions manuelles.

Importance des accidents dus aux manutentions manuelles  
Conséquences pour le salarié et l'entreprise

### • Notions d'anatomie

Les os et les articulations

Les tendons et les muscles

Les vertèbres et les disques intervertébraux

### • Les principales lésions de la colonne vertébrale

Le lumbago

La sciatique

La hernie discale

Les tassements de vertèbres

### • Les principes de la prévention dans le cadre du geste et posture

Comment sécuriser sa colonne vertébrale

Principe d'acquisition d'une gestuelle de protection vis-à-vis de la colonne vertébrale

### • Mise en situation et apprentissage des principes de base des manutentions manuelles dans les situations occasionnelles de lever et de porter des charges

### • Mise en situation de manipulation de charge

### • Apprentissage et correction

### • Synthèse

## Méthodes et modalités d'évaluation

Sommative tout au long de la formation.



 **Durée**

**7.00** Heures

**1** Jour

**Effectif**

De 6 à 8 Personnes



**Contactez-nous !**

**Service commercial**

**Tél. : 0820820214**

**Mail : [formation.nucleaire@socotec.com](mailto:formation.nucleaire@socotec.com)**