



## formation de formateur interne en gestes et postures

La formation **GESTES ET POSTURES** a pour objectif de diminuer les risques d'accident du travail (AT), de maladie professionnelle (MP), de troubles musculo-squelettiques (TMS) liés aux manutentions manuelles et participer à l'amélioration des conditions de travail des salariés.

**DUREE**










2 jours

C'est une action collective qui s'intègre dans la démarche de prévention des risques professionnels de l'entreprise et à inscrire dans le Document Unique.

**PUBLIC**

Chefs d'équipe,  
Training manager,  
Formateurs...

### OBJECTIFS

-  **Etre acteur** de la démarche 'prévention' dans l'entreprise
-  **Situer** l'importance des atteintes à la santé et les enjeux humains et économiques
-  **Caractériser** l'activité physique dans sa situation de travail
-  **Comprendre** le fonctionnement du corps humain et les risques potentiels liés à l'activité
-  **Identifier et caractériser** les risques à la manipulation, au transport manuel de charges, aux postures de travail et aux gestes répétitifs, en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps
-  **Détecter** les risques d'atteinte à la santé et les mettre en lien avec les éléments de l'activité
-  **Renforcer** les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail
-  **Proposer** des améliorations des situations de travail susceptibles d'éviter ou de réduire les risques
-  **Participer** à leur mise en œuvre et évaluation à travers des pistes d'aménagement dimensionnel du poste de travail (position debout, position assise, alternance de positions, situation de travail dynamique, zone de travail, adaptation des outils).

### PRE REQUIS

Avoir suivi une formation de formateur (voir dans notre catalogue en rubrique projets professionnels)

### EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

### PROGRAMME

#### Notions

Danger, risque, dommage, AT/MP  
Identification de la nature et de l'importance des AT/MP  
liés à l'activité physique professionnelle  
Etudes des statistiques

#### Analyse des enjeux humains et économiques pour l'entreprise

#### Principaux éléments de l'anatomie

et de la physiologie de l'appareil locomoteur  
Etude des différentes atteintes de l'appareil locomoteur  
et de leurs conséquences sur la santé  
Fonctionnement de l'œil ; les sources de la fatigue visuelle

#### Appréhension de la notion de « situation de travail »

Repérage de situations néfastes pour la santé  
Analyse d'une situation de travail, étude de cas (QCM)

#### Facteurs de risque

Risques d'origine biomécanique ou liés à l'environnement physique  
Risques psychosociaux

#### Repérage et méthodologie

Analyser sa situation de travail  
Analyse des sollicitations dans son activité par l'observation d'un poste de travail  
Identification des déterminants dans son activité

### PEDAGOGIE

Active et participative :  
du face à face pédagogique  
à des actions sur  
les postes de travail

Après avoir suivi la totalité de la formation, et sous réserve de la validation des compétences par le formateur le stagiaire est soumis à un **recyclage d'une journée** tous les 2 ans.





### Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

Rappel de l'article L.4121-2 du Code du travail

Principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail

Présentation des angles de confort

Les PGP pour éviter ou réduire les risques identifiés et participer à leurs réalisations

### Liste des interlocuteurs possibles

en décrivant leur rôle dans l'entreprise

Rappel des différents acteurs concernés (comité de pilotage, médecin du travail, CHSCT, ...)

### Aides techniques à la manutention

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort (gestes et postures)

### Transposition

Travail des stagiaires sur une situation de travail reprenant :

le déroulé des actions / le but des actions / les sollicitations / les déterminants /

les risques encourus et les objectifs à atteindre, les pistes de solutions

### Conditions d'exécution d'un levé et porté de charges

Démonstration pratique avec un mannequin et /ou un carton d'un petit poids

Faire faire un levé et porté de charge à un candidat

**Option :** Possibilité de suivre le stagiaire sur le lancement de sa 1ere formation  
(les 3 premières heures puis debriefing)

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :  
sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

### TARIFS

Inter-entreprises à Paris  
Intra-muros en France entière  
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

