

**GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL****Risques liés aux manutentions manuelles et mouvements répétitifs**Stage  
INTRA**Objectifs**

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques.
- Effectuer les gestes et postures appropriés au travail.
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et troubles musculo-squelettiques (TMS).

**Public concerné**

Tout salarié occupant un poste nécessitant des manutentions manuelles, le port de charges ou effectuant des mouvements répétitifs.

**Prérequis**

- Aptitude médicale au port de charges

**Moyens matériels et outils pédagogiques**

Ordinateur portable et vidéoprojecteur  
Support de formation powerpoint

**Contenu du dossier de fin de formation**

Feuille d'émargement par demi-journée  
Questionnaire de satisfaction stagiaire et client  
Attestation de stage individuelle

**Supports remis au stagiaire**

- 1 stylo + 1 bloc-notes
- 1 chevalet porte-nom
- 1 ouvrage reprenant l'ensemble des connaissances liées à l'ergonomie, au poste de travail et aux gestes et postures à adopter lors de manutentions manuelles.

**Durée**

- 4 à 7 heures selon la diversité des postes de travail concernés

**Programme****Formation théorique et pratique**

- Contexte réglementaire,
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles,
- Acteurs et partenaires de la prévention,
- Risques liés aux manutentions manuelles et leurs conséquences,
- Notions élémentaires d'anatomie :
  - Le squelette*
  - La musculature*
  - La colonne vertébrale*
  - L'accident de la colonne vertébrale*
  - Pathologies associées : lombalgies, TMS ...*
- Prévention des accidents et techniques gestuelles :
  - Les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle, les aides à la manutention*
  - L'éducation gestuelle : les bons gestes à effectuer et les bonnes postures à adopter selon les objets et charges à manipuler (soulever, transporter et déposer correctement une charge)*
  - Les positions au poste*
  - Caractéristiques de la charge, de l'effort physique requis, du milieu du travail et des exigences de l'activité*
  - Principes ergonomiques de base sur les postes de travail*
- Prise de conscience du personnel :
  - Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail.*
  - L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes.*
  - Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail.*
- Applications pratiques :
  - Étude du poste de travail*
  - Principes de sécurité et d'économie d'effort.*

**Évaluation des acquis**

- Évaluation des connaissances sous forme de QCM à l'issue de la formation

