

## FICHE PÉDAGOGIQUE

### Sensibilisation Gestes et Postures

#### Objectifs pédagogiques :

*A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :*

- De comprendre la mécanique humaine
- De mesurer l'efficacité des bonnes méthodes, d'intégrer, d'adapter et d'automatiser la démarche
- De réaliser en sécurité les opérations de manutention manuelles prescrites

#### Public et prérequis :

- Toute personne confrontée à la manutention manuelle
- Maîtriser la lecture, l'écriture et la compréhension du français
- Aptitude médicale
- Etre âgé de 18 ans et plus
- PSH\* : chaque demande sera étudiée individuellement par le référent spécialisé.  
Contactez-nous : [info@coformation.fr](mailto:info@coformation.fr)

#### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- Apports théoriques sur vidéoprojecteur
- Exercices pratiques
- Remise d'un livret stagiaire
- Personnel expérimenté
- En présentiel

#### Suivi et évaluation des résultats :

- Document d'évaluation de satisfaction / QCM d'évaluation des acquis
- Fiche de présence
- Attestation de formation individualisée

#### Durée et lieu :

- 7 heures soit 1 jour / En entreprise
- 4 heures soit une demi-journée - sur demande

**Programme :**  
**THEORIE**

- La réglementation
  - Principes généraux de prévention
  - Accidents du travail
  - Maladies professionnelles
- La sensibilisation
  - Connaissances des risques
  - Etudes des indicateurs
  - Les différents risques et leurs évolutions
- Approche ergonomique des postes de travail
  - Analyse des postes des participants
  - Critique constructive
- Incidences des conditions de travail et de l'environnement
  - Rythmes particuliers
  - Nuisances diverses
- La mécanique humaine
  - Notions d'anatomie
  - Fatigue et lésions
- Recherche et définition des principes de base
  - De sécurité physique
  - D'économie d'effort



**PRATIQUE** (En fonction du nombre de stagiaire et de l'environnement de travail)

- Intégration et automatisation :
  - Manipulations, essais, démonstrations
  - Entraînements individuels
  - Analyse et correction
- Adaptation à la situation de travail
  - Recherche du geste et de la posture adéquates
  - Suivi et correction
  - Propositions d'amélioration

**Périodicité :** Il est recommandé pour la sensibilisation Gestes et Postures d'effectuer le maintien et l'actualisation des compétences tous les ans.

**Date :** A convenir

**Formateur :** Olivier HOCHSTETTER / selon la convention de formation

**Nombre de participant :** 2 minimum & 8 maximum

\*PSH : Personne en situation de handicap