

## FICHE PÉDAGOGIQUE

### Sensibilisation Gestes et Postures Adaptée au client

#### Objectifs pédagogiques :

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

- De comprendre l'intérêt de la prévention des risques en matière de gestes et postures
- De comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites
- De déterminer les risques liés à son poste de travail
- De proposer des pistes d'amélioration afin de prévenir les TMS\*
- De réaliser en sécurité les opérations de manutention manuelle 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 et mise en situation
- Remise d'un livret stagiaire
- Formateur PRAP 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 h soit 1 jour / En entreprise





## Programme : THEORIE

- La réglementation
  - Principes généraux de prévention
  - Accidents du travail
  - Maladies professionnelles
- La sensibilisation
  - Connaissances des risques
  - Études 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 stagiaires 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 adéquats
  - Suivi et correction
  - Propositions d'amélioration



## ADAPTATION À LA DEMANDE SPECIFIQUE DU CLIENT

- Préparateurs de commandes/manutentionnaires (avec utilisation de tire-palettes et de gerbeurs)
- Préparateurs de commandes/caristes (avec conduite de chariots élévateurs)
- Métiers de bureau
- Vendeurs en boutique

### Mise en pratique :

- Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions
- Utiliser de matériels auxiliaires de manutention
- Comprendre comment travailler à la force du corps
- Décharger, orienter, charger sur support optimal
- Relever sur la base, abaisser au sol
- Soulever et porter en appui hanché
- Focus sur le travail sur écran, le fonctionnement et l'impact de la lumière sur sa santé
- Identifier des aménagements de son poste de travail pour limiter la fatigue visuelle
- Appréhender la posture de travail debout
- Mise en place d'un plan de progrès personnel et individuel à partir d'un accompagnement sur le poste de travail



**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 :** selon la convention de formation

**Nombre de participant :** 2 minimum & 10 maximum

\*TMS : Trouble Musculo-Squelettiques

\*PSH : Personne en situation de handicap