

Gestes et postures de travail

OBJECTIFS

- ▶ Apprendre les techniques de manutention afin de réduire les risques d'accidents de manipulation ou de transport manuel.
- ▶ Faciliter l'adaptation des principes d'un comportement physique rationnel face aux réalités du travail.

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, législatifs, méthodologiques, mises en situation, vidéo

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

Personnes concernées / Prérequis :

Travailleurs d'ESAT/EA impliqué(e)s physiquement sur un poste de travail nécessitant l'ajustement de la posture professionnelle (manutention/portage) / Ne pas présenter de contre-indication au port de charges

Animation : ETS animateur en gestes et postures

Nombre de participants : 6 personnes maxi

Durée : 4 jours, soit 28 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.



PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ Information générale sur les accidents du travail
 - risques liés aux postures, aux troubles musculo-squelettiques, aux machines, aux facteurs d'hygiène, à la manipulation de produits chimiques
 - notion de fatigabilité et risques liés à la fatigue

- ▶ Importance de la fatigue liée aux mauvaises postures de travail
 - impact d'une mauvaise posture récurrente
 - impact de la fatigue sur l'inattention, les risques d'accidents graves et sur la vie personnelle et sociale

- ▶ Notion d'anatomie et de physiologie
 - fonctionnement du dos, du système nerveux, d'une articulation
 - rôle du muscle et du tendon

- ▶ Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
 - lever et port de charges seul, à deux
 - réalisation d'une tâche (collective, en position assise...)
 - parcours d'une charge à une charge
 - revue des équipements de sécurité

- ▶ Principes de base de la manutention manuelle des charges
 - lever et port de charges selon le poids, l'encombrement et les contraintes environnementales de l'atelier
 - adaptation des hauteurs de travail, des postures, de la gestuelle, et du mode d'utilisation des outils à disposition

- ▶ L'aménagement du poste de travail
 - identifier les contraintes liées aux gestes répétitifs

