



## DUREE

**4 heures**

40% Théorie

60% Pratique

## LIEU

Sur votre site.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne étant amenée à effectuer des mouvements répétitifs ou à manipuler des charges dans le cadre de son emploi.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

1 à 12 personnes maximum par groupe

## MAINTIEN DES CONNAISSANCES

½ Journée tous les 24 mois

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

### **Théorique :**

Exposé, question/réponses

### **Pratique :**

Démonstration et exercices

## INTERVENANT

Formateurs spécialisés

## Attestation :

Possibilité de délivrance d'une attestation sur demande de l'entreprise

# GESTES, POSTURES ET ERGONOMIE

## Niveau 1

## OBJECTIF DE LA FORMATION :

**Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de réduire les accidents.**

### Texte réglementaire de référence :

*Article L4121-1 et suivants du Code du Travail*

*Article R4541-1 et suivants du Code du Travail*

## PROGRAMME

### **Partie théorique :**

- **Définition de base :**
  - risque, accidents du travail, maladie professionnelle, TMS...
- **Statistiques nationales de l'entreprise sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique.**
- **Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie**
  - Fonctionnement de l'appareil locomoteur
  - Fonctionnement du dos
- **Présentation des facteurs de TMS**
- **Les atteintes de l'appareil locomoteur**
  - Les atteintes tendineuses, musculaires, ligamentaires
  - Les atteintes du dos
- **Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
  - La portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### **Partie pratique :**

- **Exercices de mise en situation des principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs.**

*Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants.*