



# GESTES ET POSTURES

**Durée : 6 heures (09h00/16h00)**

**Public visé : personnel de l'établissement (3 à 12 personnes)**

**Pré-requis : aucun**

**Objectif :**

- Identifier les risques liés à l'activité physique à partir des connaissances anatomiques et physiologiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Faire acquérir des connaissances qui permettront de participer à l'amélioration de leur condition de travail et de leur vie quotidienne

**Modalités d'évaluation**: l'évaluation des compétences acquises est réalisée tout le long de la formation aux travers d'exercices et de mises en situation (évaluation formative)

**Méthode pédagogique :**

- Expositive, participative
- Démonstrative
- Feed-back
- Apprentissage lors de mises en situation pratique

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Matin

- Eléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Anatomie, physiologie, pathologie (1,5 h)
  
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine
- Techniques gestuelles de base (1,5 h)

### Après midi (sur les postes de travail)

- Techniques gestuelles spécifiques à la profession et étude du poste de travail (Aménagement, organisation du poste de travail)
- Facteurs d'ambiances physiques (éclairage, bruit, température...) (3 h)



### Matériel

- Salle assez grande, propre, pour faire des exercices corporels
- Vidéoprojecteur
- Tableau ou paper-board
- Tenue de travail habituelle des personnes