

Programme de formation :

GESTES ET POSTURES

Public : Tout type de salarié. Adaptation de la formation possible aux salariés porteur de handicap (voir [l'accessibilité aux personnes handicapées](#)).

Nombre de participant : de minimum 4 à maximum 10 personnes

Nombre d'heure : 14 heures consécutives (2 jours)

Prérequis : Absence de contre-indication au port des charges lourdes.
Expression et compréhension de la langue française (source : grille européenne A2).

Objectifs :

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement

Contenu :

- Être capable de situer son rôle en tant qu'acteur de prévention de son établissement.
 - o Les risques liés à l'activité physique
 - o Les accidents du travail et les maladies professionnelles
 - o Les principes de la prévention des risques
- Être capable de comprendre les risques liés à l'activité physique :
 - o Les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
 - o Les gestes et postures dans les postes de travail
 - o Les éléments déterminants de l'activité physique
- Être capable d'adapté les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail :
 - o Identification des gestes et des postures sur les postes de travail
 - o Identification des déterminants
 - o Analyse des déterminants
 - o Proposition d'amélioration
 - o Principes de base d'économie d'effort
- Être capable de mettre en application les bonnes pratiques sur son poste de travail.

Méthodes pédagogiques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques et participatifs.
- Étude de cas concrets.
- Mise en pratique.
- Matériel de manutention.
- Quiz en salle.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Intervenant :

Intervenant Gestes et Postures

Suivi / évaluation :

- Une évaluation formative par ateliers pratiques et questionnement oral.
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Une fiche d'évaluation sera délivrée avant et après la formation.
- Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque stagiaire.
- Un questionnaire satisfaction est a rempli à la fin de chaque session par chaque stagiaire.

MSA Services Ile-de-France : 131 av. Paul Vaillant-Couturier – 94250 Gentilly – 01.49.85.49.68

Mail : contact@msa-services-idf.fr

SIRET : 492 036 959 00020 – N° D.A (OF) : 11 94 08 204 94 – INRS : 948042/2016/SST-01/O/CN

Prix :

Intra-entreprise : 1 450€

Inter-entreprise : 280€

Pour nous contacter : contact@msa-services-idf.fr

Pour plus d'informations des [ressources](#) sont accessibles sur notre site internet.

MSA Services Ile-de-France : 131 av. Paul Vaillant-Couturier – 94250 Gentilly – 01.49.85.49.68

Mail : contact@msa-services-idf.fr

SIRET : 492 036 959 00020 – N° D.A (OF) : 11 94 08 204 94 – INRS : 948042/2016/SST-01/O/CN