

# Gestes et postures



## PUBLIC VISE

- Tout public
- Pour toute situation de handicap ou autres besoins particuliers n'hésitez pas à nous contacter. Nous pouvons envisager d'adapter la formation.

## PRE REQUIS

- Pas de Pré requis.

## DUREE

- 1 jour soit 7 h de formation

## METHODE ET MOYEN PEDAGOGIQUE

- La formation alterne exposés théoriques, apports de connaissances, étude de cas issus de l'expérience professionnelle et personnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle.
- Vidéoprojecteur.
- Un livret pédagogique sera remis à chaque stagiaire en format papier.

## VALIDATION

- Les stagiaires se verront remettre une attestation de formation en fin de session s'ils ont été présents sur la journée complète.

## TARIF

- Pour toute demande de tarif, merci de nous contacter.
- Une prise en charge totale ou partielle est possible en fonction des financements des entreprises ou des stagiaires.

MAJ JUILLET 2025

## OBJECTIFS ET COMPETENCES VISES

- Prévenir les risques liés aux maladies professionnelles (Troubles musculo squelettique) TMS
- Appliquer les techniques de manutention adaptées aux tâches à réaliser
- Apprendre à travailler en équipe et à utiliser les outils d'aide à la manutention

## Programme

### Ouverture de la session

- Tour de table
- Présentation de la formation des modalités
- Attentes des stagiaires par rapport à la formation / contraintes éventuelles

### Généralités

- Les principaux effets des conditions de travail sur la santé

### La réglementation

- La limitation de charges

### Les accidents du travail

- Quelques chiffres AT/MP
- Les principales maladies professionnelles
- Les conséquences directes ou indirectes

### La mécanique du corps humain

- Quelques notions d'anatomie
- Quelques exemples de pathologies

### Les troubles musculo squelettiques

- Les origines et la prévention

### Les principes de prévention

- S'échauffer, s'hydrater, porter ses EPI, utiliser les aides à la manutention.
- Les contraintes posturales, comment limiter la casse

### Exercices pratiques

## Mode d'évaluation

L'évaluation des acquis sera réalisée tout au long de la formation afin de mesurer la progression des stagiaires.

Des méthodes variées seront utilisées, tels que des exercices pratiques, des jeux de rôles, des mises en situation et des discussions en groupe.

Ces évaluations permettront de vérifier la compréhension des concepts enseignés et la capacité à les appliquer dans des situations concrètes.

## SYLTIE GESTION

Siège : 46 rue Joseph Baudron 03400 Yzeure

Site de Formation : 49 route de Paris 03000 Avermes

Mail : [accueil.gestion@syltie.fr](mailto:accueil.gestion@syltie.fr) Tel : 07.60.04.98.01