



## **Gestes et postures au travail :** **Analyser sa situation de travail pour prévenir les risques** **liés aux manutentions** **Selon ED 832 et recommandation R 308 -INRS**

### **Objectifs**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les risques et les facteurs de risques à son poste de travail
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale,
- Améliorer l'aménagement de son poste de travail.

### **Pré-requis**

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap (\*sous réserve d'avis médical)  
Langue française lue et parlée.



### **Programme**

#### **> Accueil et présentation de la formation**

- Les objectifs de la formation
- Statistiques AT-MP dues aux manutentions
- L'importance du comportement pour améliorer la performance sécurité dans l'entreprise
- 

#### **> Les outils indispensables pour améliorer ses conditions de travail et préserver sa santé**

- Le Processus d'Apparition d'un Dommage (PAD)
- L'évaluation d'un risque
- La chasse aux risques dans son unité de travail
- Rappels sur l'anatomie et la physiologie du corps : les amplitudes articulaires, ...
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique

#### **> Techniques de manutention**

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Entraînement aux gestes types

#### **> Améliorer son poste de travail**

- Analyse des attitudes au poste de travail
- Les gestes à éviter
- Proposition d'aménagement de son poste de travail

#### **> Bilan et évaluation de la formation**

## Moyens d'encadrement

Intervention : Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique  
Coordination de la formation : Nathalie ONNILLON, responsable pédagogique

## Méthodes pédagogiques

Exposés théoriques et échanges entre participants (diaporamas)  
Exercices pratiques en salle et application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort)  
Travail à partir des cas concrets apportés par les participants (schémas, vidéos,...)

## Validation de la formation

Evaluation des connaissances : QCM  
Validation de la formation : Une attestation de formation est remise au participant à l'issue de la formation

## Modalités

### Durée de la formation

1 jour (7 Heures)

### Lieu de la formation

- Au sein de vos locaux
- Dans les locaux d'HYPREVIA FORMATION (PA Kerguiloten 56920 NOYAL-PONTIVY)