

## GESTES, POSTURES ET ERGONOMIE

Formation initiale

### Objectif de la formation

Cette formation a pour but de donner les moyens au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des pratiques appropriées de sécurité physique et d'économie d'effort.

### Public

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

### Compétences développées

- Etre capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Etre capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Etre capable de mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

### Documents pédagogiques

Remise d'un livret couleur à chaque stagiaire. Cours illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.

Formation en  
**Intra & Inter entreprise**

### Organisation de la formation

#### Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire.

#### Durée

3h

#### Effectif

De 2 à 12 stagiaires

#### Maintien des connaissances

3h tous les 24 mois

#### Document de validation

Attestation de formation

#### Organisme de délivrance

1er GEST

#### Références réglementaires

Articles L4121-1 du code du travail

Articles R4541-1 du code du travail

Engagement qualité 1er GEST

Référentiel National Qualité

Audit par  
**BUREAU VERITAS**  
Certification



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter).

THÉORIE  
**40%**



PRATIQUE  
**60%**

#### Stratégie pédagogique

Cette formation est essentiellement à caractère pratique. Elle s'appuie sur des démonstrations et des mises en situations simulées et adaptées à l'entreprise.

#### Nos intervenants

Sapeurs-Pompiers spécialisés en prévention des risques incendies.

#### Matériel pédagogique

Support de cours



## Contenu de la formation

### PARTIE THEORIQUE - 40%

#### LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

#### LES DIFFÉRENTS ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA SANTE

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

#### LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLlicitATION

- Les Différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

#### LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

### PARTIE PRATIQUE - 60%

#### ANALYSE DES SITUATIONS DE TRAVAIL

- Analyse de la situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

#### PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT SELON LES ACTIVITÉS DES OPÉRATEURS

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de porter-lever-déplacer-déposer des charges inertes.

**Les mesures barrières et de distanciation physique seront rappelées à chaque ouverture de stage et le formateur veillera à leurs applications tout au long de la formation.**