

## Gestes et Postures

**PUBLIC** : L'ensemble du personnel

**PRE-REQUIS** : Aucun

**DUREE** : 3h30 heures ou 7 heures en fonction des exercices pratiques à mettre en place. La durée sera déterminée lors de l'étude des besoins préalable à la formation.

**EFFECTIF** : groupe de 10 personnes maximum

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Connaître les principes généraux du fonctionnement de la mécanique humaine pour identifier et prévenir les risques liés aux pratiques quotidiennes

Appliquer les principes de bases de la prévention dans les situations de travail de chacun

Utiliser la mécanique humaine en fonction des risques de chaque activité

Organiser son poste de travail pour une bonne ergonomie

### **CONTENU**

Les maux de dos : physiologie, anatomie et pathologies

Ergonomie :

- Le travail dynamique et le travail statique
- Le travail debout et le port des charges
- Le travail assis
- Le travail sur écran et l'adaptation du poste de travail

Application pratique au poste de travail

Le dos au quotidien : la vie domestique et les activités extra- professionnelles

Bilan, synthèse et évaluation de la formation

### **VALIDATION DE LA FORMATION**

Questionnement oral

Réussite aux exercices de mises en application

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Exposé interactif
- Visite de site
- Exercices pratiques
- Evaluation des acquis en cours de formation

### DOCUMENTS DELIVRES

- Attestation de formation
- Certificat de réalisation envoyé au donneur d'ordre

### FORMATEURS

Formateur spécialisé en prévention des TMS

### LIEU :

En vos locaux ou \_en nos locaux situés à Andrézieux Bouthéon

### TARIF :

100 € HT par personne pour une formation en nos locaux  
Devis sur simple demande pour une formation en vos locaux

### CONTACT

Pour tout renseignement complémentaire

Bonnier Mickaël  
06 59 50 22 38  
mbonnier@groupedom.fr