

# Gestes et postures

Adopter les gestes et postures adaptés selon les situations, pour prévenir les blessures et améliorer les conditions de travail au quotidien.

🕒 4h - 1 journée

👤 4 à 15 participants

⚙️ Aucun prérequis

📍 En entreprise ou nos locaux

♿️ Accessible PMR

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux liés aux accidents du travail et maladies professionnelles en lien avec l'activité physique.
- Identifier les risques potentiels pour l'appareil locomoteur et les facteurs de risques associés.
- Détecter les risques sur son poste de travail et adapter ses gestes et postures pour prévenir les atteintes à la santé.
- Appliquer des techniques pour réduire les sollicitations physiques et améliorer ses conditions de travail.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### PUBLIC

Toute personne souhaitant acquérir les bons gestes en lien avec son activité professionnelle

### LIEU

En entreprise ou local défini - min. 14 jours avant  
À domicile possible (PMR, télétravail)

### CERTIFICATION

Attestation individuelle de formation



### QUALIFICATION DU FORMATEUR

Formateur PRAP certifié par l'INRS et le réseau prévention - certificat en cours de validité.

## Méthodes pédagogiques

Apports théoriques Démonstration formateur

Exercices en groupe Mises en situation terrain

## Matériel et support

Mannequins adulte et enfant DAE de formation

Fausses plaies et brûlures Documentation

Plan d'intervention SST



## PROGRAMME

### 01 Atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle (AT/MP)

1h30

- Définir l'activité physique dans le cadre du travail
- Appréhender les notions de danger, risque, dommage, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP)
- Identifier les risques physiques liés à l'activité (manutention, postures, répétitivité)
- Chiffres clés des AT/MP
- Enjeux humains et économiques

### 02 Atteintes à la santé liées à l'activité physique

1h00

- Acquérir des notions essentielles d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur
- Identifier les principales atteintes (notamment les troubles musculosquelettiques)
- Repérer les facteurs de risques liés à l'activité et à l'environnement de travail

### 03 Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

1h15

- Identifier les déterminants de l'activité physique au poste de travail
- Décrire les sollicitations dans son activité professionnelle
- Appliquer les principes de gestes et postures adaptés
- Exercices pratiques : manutention, postures, déplacements

### 04 Analyser une situation de travail et outils de prévention

30 min

- Étude d'un cas concret issu du domaine d'activité
- Détecter les situations à risque
- Fiche de prévention des risques comme outil de remontée
- Savoir signaler une situation dangereuse



#### Évaluation et clôture · 15 min

Évaluation des acquis · Bilan de la formation · Questionnaire de satisfaction

