

# Formation gestes et postures et bien-être au travail

## Durée :

Une journée

## Effectif :

4 à 10 participants

## Public :

Tout le personnel appelé à manutentionner dans l'entreprise.

## Pré-requis :

Aucun

## Objectifs :

- Acquérir les connaissances de base pour permettre de comprendre les effets sur la santé des gestes et postures de travail inadaptés, excessifs ou inutiles.
- Repérer les principales situations à risques vécues au quotidien. S'entraîner à adopter des gestes et postures de travail respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
- Analyser ces situations de travail et identifier et décider des changements à mettre en œuvre, seul ou en équipe.
- Repérer et proposer d'éventuelles améliorations à apporter.

## Moyens pédagogiques :

- Échanges et réflexion sur les comportements et les pratiques.
- Exercices pratiques : entraînement et application en situation de travail.

## Formateur :

Personnel maîtrisant les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.

## Formation Théorique

### Présentation – Échange – État des lieux – Inventaire des questions et attentes

- Présentation de chaque stagiaire : personnelle et professionnelle, relative à la fatigue physique, aux problèmes, accidents, maladies articulaires, lombalgies
- Lister toutes les questions de connaissance ou de compréhension qui s'y rattachent
- Préciser et inventorier les situations de travail sources de risques et de fatigue
- Pointer les similitudes comme les différences : de vécu de situations de travail, de pratiques, de comportements, de mode d'organisation individuel ou d'équipe
- Lister toutes les idées d'améliorations ou de changements imaginées ou déjà mises en œuvre

### Réponses aux questions et apports théoriques et pratiques

- Statistiques accidents du travail / maladies professionnelles : la part importance liée aux gestes et postures de travail
- Rappel et apports de connaissance : morphologie de la colonne vertébrale, les différents « maux de dos » et leurs causes, les troubles musculo – squelettiques
- Les effets des manutentions, identifier les risques liés à la manutention manuelle, manipulation de charges et aux déplacements associés
- Gestes et postures sur la santé (au travail et chez soi),
- Comment prévenir ou limiter les effets : « Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts » adaptés aux situations de travail et de la vie quotidienne

## Formation Pratique

### Rappel des principes et premiers exercices pratiques d'application

### Entraînement aux gestes et postures dans les différentes situations de travail

- Analyse des pratiques individuelles et des adaptations à chaque morphologie
- Entraînements aux manutentions et étude des postes de travail
- Étude comparative et critique des méthodes individuelles et d'équipes
- Application des principes généraux de prévention : regard sur l'utilisation du matériel, les méthodes, l'environnement...



# Formation gestes et postures et bien-être au travail

## *Synthèse des exercices sur site*

### **Renforcement musculaire**

- Faire connaître aux stagiaires les exercices physiques qui sont un gage de bon entretien du corps
- Renforcement musculaire des jambes qui sont les muscles les plus puissants du corps et qui vont servir au levage des charges, des lombaires et du dos qui sont un gage de bon fonctionnement du rachis lombaire
- Étirement du corps

### **Tests**

#### **Bilan évaluation de la journée**

- Questionnaire individuel
- Expression en groupe
- Changements et améliorations faciles / difficiles à mettre en œuvre

### **Évaluation**

Une attestation sera délivrée à toute personne qui aura suivi la formation d'une façon active et participative.