

## GESTES ET POSTURES

### PUBLIC VISÉ

Toute personne appelée à manipuler manuellement des charges et exposée de ce fait à des risques, notamment dorsolombaires

### PREREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### MÉTHODES MOBILISÉES

Exposés participatifs et mises en situation favorisant une pédagogie par la découverte où les apprenants sont acteurs de la formation.  
Matériel : Squelette, Vertèbre, Tête articulée, Matériels de manutention

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation formative réalisée par les formateurs au moyen de mises en situation.

### DURÉE

1 jour

### AUTRES INFORMATIONS UTILES



Personnes en situation de handicap : merci de nous consulter, pour évaluer la possibilité de suivi de la formation

Référentiel : Code du Travail art. R 4571-7 et art. R 4541-8

### OBJECTIFS

Être capable de maîtriser les techniques de manutention et d'appliquer les principes de sécurité physique à son poste de travail

### CONTENU DU PROGRAMME

#### • THÉORIE

- Situation du problème, statistiques
- Anatomie descriptive du corps humain
  - o Le squelette,
  - o Les muscles,
  - o La colonne vertébrale,
  - o Les vertèbres,
  - o Le disque intervertébral,
  - o Le système nerveux,
  - o Les possibilités articulaires
- Processus d'un accident vertébral
  - o Le lumbago aigu
- Facteurs aggravants et accélérant le processus d'accident
  - o Le vieillissement du disque intervertébral
  - o La détérioration discale
  - o Les poids
  - o Les gestes répétitifs
  - o La charge du travail, Le poste de travail
  - o Les déformations statiques de la colonne vertébrale
  - o Les formes cliniques de l'accident lombaire

#### • PRATIQUE : utilisation de la mécanique humaine

- Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort :
  - o Principe de la grue,
  - o Position de la charge,
  - o Mauvaise posture,
  - o Bonne posture,
  - o Démonstration gestuelle
- Applications pratiques
  - o Les applications au poste de travail : travail statique
  - o Les postes fixes

- Conclusion