



PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES

Réf. : SEC-PREV301

Mise à jour : 10/12/2021

PF.V11 : 10/12/2021

- **PUBLIC**

Toute catégorie de personnel

- **PREREQUIS**

Aucun prérequis.

- **OBJECTIF PROFESSIONNEL**

Rationaliser le comportement physique dans le cadre du travail par l'acquisition des techniques de manipulation des charges adéquates.

- **OBJECTIFS OPERATIONNELS**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Évaluer les risques liés à certaines activités physiques,
- Identifier les principes de sécurité physique et d'économie d'effort,
- Utiliser les gestes et postures adaptés pour réduire les risques,
- Appliquer individuellement une démarche pour améliorer les conditions de travail.

- **CONTENU DE FORMATION**

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

Les obligations et responsabilité de l'employeur, du salarié

Les accidents du travail, les maladies professionnelles : définitions et éléments statistiques

Les situations à risques

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

La musculature

La colonne vertébrale

Le disque intervertébral

L'accident de la colonne vertébrale

Les facteurs aggravants

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Leurs sièges

Les facteurs de risque et leur mesure

Les solutions pour prévenir et maîtriser les risques

Liens entre les TMS et la pénibilité au travail

PRINCIPES DE SECURITES PHYSIQUES ET D'ECONOMIE D'EFFORT

Le travail musculaire dynamique

Le travail musculaire statique

Mise en pratique de gestes et postures à adopter pour Lever, porter, déplacer, déposer différentes familles de charges présentes au poste de travail

LE POSTE DE TRAVAIL ET L'HOMME

Analyse des attitudes et situations au poste de travail

Ergonomie

VOS CONTACTS ASFO Adour www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
Route d'Hiribéhère- Impasse Guadeloupe
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org



PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES

Réf. : SEC-PREV301

Mise à jour : 10/12/2021

PF.V11 : 10/12/2021

RECOMMANDATIONS POUR LA VIE QUOTIDIENNE

- **METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

- Formation en Présentiel
- Modalités pédagogiques, moyens, outils utilisés pour favoriser l'engagement des bénéficiaires : alternance d'apports théoriques, d'apports individuels de chacun, de retours d'expériences, d'échanges et de mises en situation au travers de cas pratiques.
- Documentation : un support de cours et des documents de référence sont remis aux stagiaires.

- **MODALITES D'EVALUATION**

- Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement sur l'atteinte des objectifs en fin de formation
- Moyens mobilisés pour mesurer les acquis du bénéficiaire en cours et/ou en fin de la formation : exercices de mise en situation et questionnements

- **FORMATEUR**

Formateur spécialiste du domaine

- **SANCTION DE LA FORMATION**

Attestation de formation

- **DUREE**

1 jour, à raison de 7h

- **DATES, LIEU, TARIFS, MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis.

Formation dans vos locaux : Nous consulter

- **MODALITES D'ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.

Un référent Handicap est à votre disposition.

- **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

- **Chiffres clés Qualité**

. Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction sur www.asfo-adour.org / Certifications et Qualité

- **Formation certifiante**

. Taux d'obtention de la certification : sur www.asfo-adour.org / Fiche programme

. Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr / Recherche libre par certification

- **Possibilités de financement**

Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur www.asfo-adour.org / Informations et Formation

- **Règlement intérieur** téléchargeable sur www.asfo-adour.org / Nos documents.

L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.

- **Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour** disponibles sur www.asfo-adour.org / Contact

- **Déclaration d'Activité ASFO Adour** enregistrée sous le numéro 72 40 00003 40.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

VOS CONTACTS ASFO Adour www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
Route d'Hiribéhère- Impasse Guadeloupe
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org