



# **FORSSE**

## **BRETAGNE SUD**

---

### **FORMATION SANTÉ SÉCURITÉ**

*N° SIRET : 810 703 322 00018*

## **Gestes & Postures**

### ***Formation Initiale***

#### **OBJECTIFS :**

- Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.

#### **PUBLIC :**

- Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

#### **ORGANISATION DE LA FORMATION:**

- **Prérequis**  
Aucun.
- **Durée**  
7 heures
- **Effectif**  
De 1 à 10 stagiaires
- **Maintien des connaissances**  
7 heures annuelles
- **Intervenant(s)**  
Formateur spécialisé
- **Méthode pédagogique**  
Exposés interactifs, démonstration par le formateur, étude de cas, exercices pratiques...
- **Attribution Finale**  
Attestation individuelle de formation

#### **TEXTES REGLEMENTAIRES DE REFERENCE:**

- Code du travail
  - o R.4541-5

## **PROGRAMME DE FORMATION**

### **PARTIE THEORIQUE**

- Objectifs et dispositifs de formation.
- Définition de base (Risque, accident du travail, maladie professionnelle, TMS...)
- Statistiques nationales sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique.
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie.
- L'activité et la fatigue.
- Enoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire.
- Enoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral.
- Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires.
- Enoncé des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs ou inférieurs.
- Notion d'ergonomie

### **PARTIE PRATIQUE**

- Exercices pratiques de port de charges de différents volumes, formes et poids (adaptés à l'entreprise)

