

# GESTES ET POSTURES

## Prévenir les TMS (Troubles Musculosquelettiques)

REF : GEP

Durée : 1 jour

Contact :

**GTH Formation**

53, rue du Foix

41000 Blois

[www.gthformation.fr](http://www.gthformation.fr)

[contact@gthformation.fr](mailto:contact@gthformation.fr)

Vous avez besoin d'un conseil dans le choix d'une formation, contacter notre conseiller :

**Géraldine THOREL**

06 86 76 97 33

[g.thorel@gthformation.fr](mailto:g.thorel@gthformation.fr)



Accessibilité :

Pour une identification des besoins, merci de contacter le référent pédagogique.

### OBJECTIFS DU MODULE

---

- Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes d'économie de l'effort physique

### PUBLIC

---

- Tout salarié ayant une activité de manutention manuelle comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.
- Personnel souhaitant contribuer à préserver sa santé en comprenant les causes possibles de dommages.

### PREREQUIS

---

- Aucun.

### PROGRAMME DE FORMATION

---

- Apport théorique
  - Analyse des éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à la manutention manuelle et aux chutes
  - Règlementation et recommandations concernant la manutention
  - Notion d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite).
  - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
  - Analyse de situations à risque.
- Mise en situation
  - Mises en situation permettant l'application concrète de l'ensemble des principes abordés
  - Port des Équipements de protection individuelle
  - Technique de levage et de transport de charges
  - Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions
  - Organisation des manutentions
  - Utilisation des matériels auxiliaires de manutention

### METHODES PEDAGOGIQUES

---

- Formation à dominante pratique par des mises en situation reposant sur les connaissances acquises au cours de la formation théorique
- Formateur expert métier ayant validé un parcours de qualification pédagogique.

### EVALUATION

---

- Evaluation en cours de formation sous la forme de mises en situation