

## FORMATION, GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre au stagiaire de se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

Identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement et des limites du corps humain;

Appliquer ses connaissances dans le cadre de son activité physique au travail et au quotidien.

### Moyens & Méthodes

Méthode interactive, interrogative et démonstrative.

Méthode heuristique et applicative pour les mises en application pratique

Vidéo projecteur, charges spécifiques à l'activité de l'entreprise, supports pédagogiques stagiaires.

Matériel spécifique module manipulation (caméra et/ou appareil photo).



### Pré-requis

Maîtriser les savoirs de base.

### Validation

Attestation de fin de formation

### A qui s'adresse cette formation ?

L'ensemble du personnel

Durée de la formation : 1 jour

Tarif de la formation : (Voir grille des tarifs)

EDOF : (certification inscrite au RS)



## GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL : PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Se positionner en tant qu'acteur de la prévention des risques :** Chaque salarié joue un rôle clé dans la prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou établissement, en adoptant des pratiques sûres et en sensibilisant à la sécurité corporelle.

**Comprendre l'importance de la prévention :** La prévention permet de limiter les accidents du travail, les maladies professionnelles, ainsi que les troubles musculo-squelettiques (TMS), tout en améliorant la qualité de vie au travail.

**Connaître les risques spécifiques à son métier :** Chaque poste de travail présente des risques particuliers liés à l'activité physique. Une bonne connaissance de ces risques est essentielle pour éviter les blessures et les pathologies.

**Mesurer l'impact de l'activité physique sur les indicateurs de sinistralité et sur les coûts**

**Sinistralité :** Évaluer l'impact des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique à partir des données statistiques de l'entreprise et des secteurs concernés.

**Coût financier :** Appréhender les coûts financiers engendrés par ces sinistres pour le salarié (arrêts de travail, baisse de la qualité de vie), pour l'entreprise (pertes de productivité, absentéisme) et pour la société (prise en charge des soins, indemnités).

**Identifier les atteintes à la santé :** En s'appuyant sur les connaissances du fonctionnement du corps humain, il est essentiel de reconnaître les diverses atteintes à la santé, telles que les troubles musculo-squelettiques (TMS), causées par des mouvements répétitifs, des postures contraignantes, ou des efforts inappropriés.

**Comprendre le fonctionnement de l'organisme :** Une compréhension approfondie de la mécanique corporelle permet de mieux appréhender les effets des gestes et postures sur les muscles, les articulations et les os.

**Connaître les gestes et postures néfastes :** Il est crucial d'identifier les gestes et postures qui peuvent nuire à la santé (ex. torsion du dos, charges mal réparties) ainsi que les facteurs aggravants qui favorisent l'apparition des TMS, tels que la durée d'exposition ou la répétition des mouvements.

**Appliquer ses connaissances au quotidien :** Intégrer les principes de prévention des risques dans ses tâches professionnelles et dans sa vie quotidienne, pour réduire les tensions physiques et préserver sa santé.

**Repérer et utiliser les aides à la manutention :** Identifier les outils et dispositifs (ex. chariots, grues, tables élévatrices) permettant de réduire les efforts physiques inutiles et d'éviter les manutentions manuelles potentiellement dangereuses.

**Principes de sécurité physique et d'économie d'effort :** Lors de la manutention de charges, il est essentiel d'appliquer des techniques qui minimisent la charge physique, telles que la bonne position du corps, le maintien d'une charge proche du centre de gravité, et l'utilisation des muscles les plus forts (cuisses, jambes).

**Améliorations dans son environnement de travail :** En tant qu'acteur de la prévention, chaque salarié peut contribuer à améliorer son environnement de travail en suggérant des aménagements ou des adaptations visant à réduire les risques pour la santé et à optimiser les conditions de travail.

### 3AXES ACADEMY

53 rue de Lille - 59200 Tourcoing  
Tél : 03.20.11.22.07 - Tél : 06.21.72.36.79  
Siret : 53482938700016 - Ape : 8559B

info@3axes-institut.com  
www.3axes-institut.com  
NdA : 53351028735