

# FORMATION GESTES ET POSTURES MANUTENTION MANUELLE \*



## PUBLIC

Toute personne voulant identifier et acquérir les bons gestes afin de prévenir les maladies professionnelles\*\*



## PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis



## DURÉE

1 journée (7 heures)  
Groupe de 5 à 10 personnes maximum.



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz et exercices d'appropriation des gestes



## MODALITÉ de VALIDATION :

Remise d'une attestation individuelle de formation

Délai d'accès : Les formations sont réalisées en entreprise et planifiées à la demande entre 1 et 6 mois en fonction des contraintes

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

*à la fin de la formation le stagiaire sera capable :*

- ✓ D'identifier l'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- ✓ D'adopter les bons gestes et les bonnes postures sur son poste de travail.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- ✓ Quelques notions scientifiques d'anatomie et de biomécanique afin de comprendre le fonctionnement du corps.
- ✓ Explication des risques professionnels liés au métier : les risques d'accidents du travail et/ou de maladies professionnelles dus aux gestes répétitifs : stationnement debout, piétinement...
- ✓ Adopter les bons gestes au travail.
- ✓ Comment transférer ces gestes dans nos actions quotidiennes.
- ✓ Appliquer les gestes qui contribuent à avoir et conserver une bonne hygiène de vie.
- ✓ Comment gérer le stress et quels sont les effets sur l'alimentation et le sommeil.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Interactions entre les stagiaires et le formateur.
- ✓ Mise en situation des participants avec des exercices pratiques.
- ✓ Quiz
- ✓ Vidéos

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Supports visuels : Diaporamas, images et vidéos pour illustrer les concepts
- ✓ Plan d'intervention SST : Document de référence pour structurer la formation
- ✓ Matériel de simulation : Utilisation du matériel présent dans l'entreprise, ou colis de taille et de poids différents (2)

## QUALIFICATION DU FORMATEUR

- ✓ Stéphane HENRY Praticien ostéopathe diplômé D.O. depuis 2008
- ✓ Formateur spécialisé en gestes et postures

**RECYCLAGE PRÉCONISÉ :  
TOUS LES 2 ANS**

\* Formation Gestes et postures "manutention manuelle" Article R 4541-7 et R 4541-8 du code du travail  
\*\* **La formation est également accessible aux personnes en situation de handicap** ; afin d'adapter la formation à vos contraintes, nous vous demandons de préciser votre handicap à l'inscription.

OPERA - Ostéo, Prévention, Entreprise, Rhône-Alpes, Auvergne. Organisme de formation.  
Siège social : 16 rue de crêt pendu, 42170 SAINT-JUST-SAINT-RAMBERT  
Site : [www.operaa.fr](http://www.operaa.fr) - Tél : 06 51 75 51 08 - Mail : [operaa-consulting@hotmail.com](mailto:operaa-consulting@hotmail.com)  
R.C.S Saint-Etienne 843 498 742 - SIRET 843 498 742 00025 - APE 8559A

