

## Gestes et Postures Spécifique Conducteurs Bus et Cars



### Nos Objectifs

A la fin de cette formation l'apprenant sera capable :

- Cette formation a pour but de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort, ainsi que par la mise en place des principes généraux de prévention.



### PUBLIC :

Tout agent conducteur, devant effectuer des phases de conduite répétitifs ou à travailler en position statique



### PRE-REQUIS :

Être conducteur d'un véhicule routier



### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

min : max:



### DUREE :

1 jours 3,00 heures



### FORMATEUR :

Formateurs (trices) issus des domaines de la prévention des risques physiques liés à l'activité professionnelle (PrAP, GP ...)



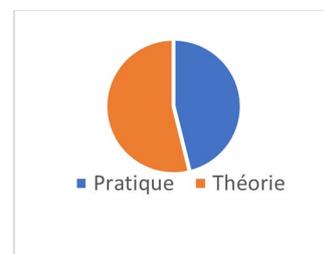
### DOCUMENTS :

PPT, appui vidéo matériel et charge inerte, bus client Documents de formation Gestes et Postures



## Méthodes Pédagogiques

Théorique : 30min: Exposés et échanges (support vidéo)  
Application : 1h30: Atelier, Mise en situation,



---

## PROGRAMME DE LA FORMATION

---

### Programme Théorique

- Réglementation (obligation de l'employeur, rôle du CSSCT etc...)
- Constitution système biomécanique ( système nerveux, os, muscles, tendons...)
- Contraintes du travail sur le système physiologique (différentes atteintes)
- Approche des Principes Sécurité Physique et Economie d'Effort, et des Principes Généraux de Prévention

### Programme d'Application

- Réglage du poste de conduite (*atelier en sous-groupe*)
- Echauffement (*utilisable lors de phase de trajet*)
- Mise en application des PSPEE liés a l'activité chauffeur (*chargement/déchargement de charge*)
- Etirement (*utilisable lors de phase de trajet*)

### Conditions de Validation



Participer à l'ensemble des Modules de Formation  
questionnaire de validation des savoirs  
Un document de fin de formation est remis à chaque stagiaire