

## Recyclage Gestes et Postures



### Nos Objectifs

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

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.
- Être capable de se mouvoir dans de bonnes conditions.



#### PUBLIC :

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.



#### PRE-REQUIS :

Aucun Prérequis nécessaire



#### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

min : max:



#### DUREE :

1 jours 3,00 heures



#### FORMATEUR :

Formateur issus la filière G&P



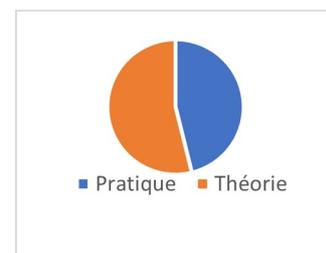
#### DOCUMENTS :

PPT, Appui Vidéo  
Maquettes et Simulateurs  
Charges Inertes



### Méthodes Pédagogiques

Théorie: Exposés et échanges (support vidéo et logiciel).  
Pratique: Mise en situation dans l'environnement du stagiaire port de charges inertes



---

## PROGRAMME DE LA FORMATION

---

### PROGRAMME THEORIQUE 1H30

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation I

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

L'analyse des déterminants

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
- La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail
- Les aides techniques à la manutention

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

### PROGRAMME PRATIQUE 1H30

Retour d'expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration

Analyse des situations de travail

- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Détermination des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort selon les activités des opérateurs

-SAS WOTAN- 3 avenue de la gare 28480 SAINT DENIS D'AUTHOU SIRET 51887650300013

[jwolf@wotan-formation.fr](mailto:jwolf@wotan-formation.fr)

Programme TT . V1 . MàJ : 01/2021

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort au cours de techniques de-porter-lever-déplacer-déposer de charges inertes.

Les différents exercices pratiques mis en place seront appropriés aux métiers exercés par les stagiaires

### Conditions de Validation



Participer à l'ensemble des modules  
Un document de fin de formation est remis à chaque stagiaire