

## PROGRAMME DE FORMATION INITIALE

## GESTES ET POSTURES

**OBJECTIFS**

Faire prendre conscience des postures de travail qui nuisent à la santé. Connaître le fonctionnement du corps humain en rapport avec l'activité. Etre capable d'organiser son poste de travail. Prévenir les accidents qui ont pour origine la mauvaise manipulation des charges ou de mauvaises positions de travail. Apporter des solutions pratiques sur l'amélioration des manutentions manuelles.

**PUBLIC ET PRE-REQUIS**

Maîtrise de la langue d'enseignement :  
Français lu, écrit, parlé

Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles ou bien dont le comportement physique est impliquée dans le poste de travail

Périodicité de maintien des compétences : 5 ans  
Durée de la formation : 1 jour soit 7 heures  
Nombre de personne par session : 10 personnes

**METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**

Formation disponible en Digital (Blended Learning) : non  
Pédagogie active  
Echanges avec les stagiaires  
Vidéos  
Analyse des manutentions et améliorations des modes opératoires  
Exercices de manutention manuelle sous vidéo  
Support ou livre délivré aux stagiaires

**LIEU**

Intra ou interentreprises à NOGENT-SUR-SEINE

**HORAIRES**

08h30 – 12h00 13h30 – 17h00  
Ou adaptés selon la demande

**DATE**

Selon le planning disponible sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr) ou à convenir

**PROGRAMME****MATIN DU 1<sup>er</sup> JOUR****TEMPS D'ÉCHANGE AVEC LES STAGIAIRES**

- Accueil
- Tour de table
- Rappel des objectifs de la formation
- Attentes de chaque stagiaire
- Informer les stagiaires du déroulement de la formation et de l'évaluation

**LES ENJEUX**

- Les accidents du travail (statistiques)
- Les principales causes d'accident
- Les indicateurs d'accidents du travail
- Les moyens de prévention

**LA PREVENTION**

- L'organisation des manutentions
- Les équipements de protection individuelle
- L'éducation gestuelle

**NOTIONS D'ANATOMIE**

- Le squelette et la musculature
- La colonne vertébrale et son rôle
- Les accidents de la colonne vertébrale
- Les facteurs aggravants

**PRINCIPES D'ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL**

- Démonstration des positions ergonomiques de références
- Principes d'économie d'effort

# PROGRAMME DE FORMATION INITIALE

## GESTES ET POSTURES

- Principes de sécurité physique
- Entraînement aux gestes types
- Apprentissage des postures invariantes
- Exercices généraux de détente et d'entretien corporel

### **APRES-MIDI DU 1<sup>er</sup> JOUR**

#### **ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL**

- Description du poste de travail par les stagiaires
- Énoncé des conditions physiques et environnementales (éclairage, bruit, ...)
- Écoute des remarques des opérateurs
- Prise de conscience technique du poste de travail (instruments informatiques, ...)

#### **APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL**

- Réalisation et modification des positions de travail sur site
- Modification des habitudes
- Propositions d'aménagements et conseils en ergonomie du poste de travail
- Gymnastique de poste personnalisé
- Les gestes et postures à éviter

#### **EVALUATION**

- Évaluation théorique
- Évaluation pratique

#### **BILAN**

- Bilan de fin de formation avec les stagiaires individuellement et collectivement.

---

#### **MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS**

Évaluation théorique  
Évaluation pratique

Le candidat devra justifier de 70% de bonnes réponses pour avoir un avis favorable. L'avis sera réservé si le résultat est inférieur à 70% et supérieur à 40% de bonnes réponses avec possibilité de rattrapage immédiat ou différé de 3 mois maximum.

En dessous de 40% l'avis sera défavorable et le stagiaire devra refaire la formation.

#### **DOCUMENTS DELIVRES SI REUSSITE A L'EVALUATION**

Une attestation sera adressée à l'employeur à l'issue positive des évaluations.

---

**Equivalence :** sans objet

**Passerelles :** sans objet

**Offre tarifaire :** disponible sur demande ou sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr)

**Conditions générales de vente :** envoyées avec la convention ou disponibles sur [www.alcevi-formation.fr](http://www.alcevi-formation.fr)

**Responsable pédagogique :** Christophe DESMOULIERE

**Profil des intervenants :** Formateurs - Professionnels des métiers de la sécurité (avec 5 à 10 ans d'expérience)

**Modalités d'Accessibilité :** ALCEVI est un établissement de 5<sup>ème</sup> catégorie répondant à la politique « Accessibilité Handicap ».

