

G E P

## Gestes et Postures

### Objectifs

Prévenir les risques liés aux gestes et postures du travail et lutter contre tous les troubles musculo-squelettiques (TMS)

### Moyens & Méthodes

- Supports audiovisuels adaptés (vidéo projecteur).
- Alternance entre théorie et pratique
- Mises en situations réelles

### Pré-requis

Etre agé d'au moins 18 ans  
Etre reconnu apte médicalement  
Lecture de la langue Française

### Public

Tous les salariés

### Durée

Initiale : 1 journée  
Recyclage préconisé en cas de changement de poste ou au retour d'un accident de travail.

### Lieu

Au sein de l'entreprise, de la collectivité ou en centre.

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

V062024

### Programme

1. Les enjeux
  - Les notions de risque et de danger
  - Les différences entre un Accident de Travail et une Maladie Professionnelle
  - Les affections liées à la manipulation et au transport manuel
  - Les affections liées au travail sédentaire
  - La réglementation
2. Les coûts humains et financiers
  - Les différentes étapes et les conséquences pour le salarié
  - Les taux d'incapacité
  - Les conséquences pour l'établissement
  - Les statistiques accidents
3. Les principes généraux de fonctionnement du corps humain
  - Les muscles, les articulations et les tendons et leurs différentes lésions
  - La colonne vertébrale et ses principales lésions
  - Les principales pathologies du dos
4. Les facteurs aggravants
  - La charge
  - La posture
  - La répétition
  - Les contraintes psychosociales
  - Les contraintes organisationnelles
5. Gestes et Postures à éviter
  - Préparer une manutention
  - Ramasser un objet au sol
  - La position de conduite
  - Le travail sur bureau
  - Le travail debout/assis
6. Quiz de validation des acquis.
7. Analyse des postes de travail
  - Mise en pratique des acquis théoriques sur chaque poste de travail
8. Exercices d'étirement et de souplesse
  - Exercices d'étirement à faire au bureau
  - Exercices de souplesse à faire chez soi

Validation : Attestation de formation remise à chaque participant.