

# Fiche Gestes et postures de sécurité dans le travail

## Objectif de formation

Préparer le salarié à adopter les bonnes postures et limiter les risques liés aux TMS lors de ports de charges et de gestes professionnels

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- Etre capable de porter et manipuler des charges en toute sécurité
- Adapter son poste de travail
- Exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- Analyser les risques

## Méthodes pédagogiques

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques.

## Public concerné

Toute personne amenée à soulever et déplacer des charges au cours de son travail

## Pré-requis

Etre âgé de plus de 18 ans  
Etre médicalement apte

## Evaluation

Questionnaire d'évaluation

## Durée

1 jour (7 heures)

## Nombre de participants

6 à 10 stagiaires maximum

## PROGRAMME

### La répartition des accidents de travail

- ✓ Au cours de manipulations
- ✓ Au cours de transports manuels
- ✓ Au cours de chutes

### L'influence des mauvaises postures

- ✓ Lors de transports manuels
- ✓ Les manipulations répétitives

### Les moyens de prévention

- ✓ La protection individuelle
- ✓ L'aménagement du poste de travail

### Les notions d'anatomie

- ✓ La musculature
- ✓ La colonne vertébrale

### L'accident de la colonne vertébrale

- ✓ Les facteurs aggravants

### Le principe de sécurité physique et d'économie d'effort

- ✓ Relever et porter des charges
- ✓ La bonne position : "ce qu'il faut faire"

### Les exécutions pratiques avec colis, sacs, charges longues, caisses...

- ✓ Le lever, le porter
- ✓ Le poser sur entablement, à terre
- ✓ La prise sur entablement, à terre

### Les exécutions pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires

- ✓ Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire
- ✓ Les recommandations pour la vie quotidienne

**Attestation de formation  
Gestes et postures**