



PGR05

## GESTES ET POSTURES

### Public

Toute personne étant amenée à effectuer des mouvements répétitifs ou à manipuler des charges dans le cadre de son emploi

### Durée – Taille du Groupe

1 jour – 8 à 10 personnes

### Pré-requis

Aucun

### Evaluation

Evaluation à chaud et QCM

### Moyens Pédagogiques

Exposé, Visionnage de vidéos, Exercices à partir de cas concrets et pratiques

### Tarif

INTRA : 1290,00 € HT hors frais de déplacement, hors frais duplication de support

## Objectif global

- Appréhender les Troubles Musculo Squelettiques et s'en prévenir.
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

## Objectifs spécifiques

- Risques et statistiques d'accidents par manutention.
- Apprendre les aspects réglementaires.
- Apprendre les notions d'anatomie et de physiologie appliquées.
- Connaître les risques de lésions.
- Appliquer les principes d'économie d'effort.
- Présentation des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.
- Exercices pratiques – Manipulation de charges de natures diverses spécifiques à l'entreprise.
- Connaître les postures de travail adaptées.
- Approche de l'organisation du poste de travail (principe de rangement, découverte 5s).

Un livret sera remis à chaque apprenant.

Un certificat de réalisation sera remis à chaque apprenant à l'issue de l'action de formation.

« *Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de réduire les accidents.* »

*Délai d'accès* : « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

*Modalités d'accès handicap* : Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise qui aura pris les dispositions. CAP Avenir prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire.

« Les actions de formation sont exonérées de TVA selon l'application de l'article 261-4-4 du Code Général des Impôts » (Version du document : V01/2024)

