

**PROGRAMME DE FORMATION « Gestes et postures de travail »**
**Famille :** Sécurité

**Catégorie :** Adaptation au poste

Objectif	Instruire les salariés sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions.
Effectif & modalité de déroulement	Groupe de 10 au maximum. Durée 1 jour par session, soit 3h30 de formation théorique et 3h30 de formation pratique.
Programme	<p><b>Théorie</b> : ½ jour</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Déterminants de l'activité physique</li> <li>- Anatomie, - Physiologie, - Pathologies des muscles et des articulations</li> <li>Prévention des troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs (TMS-MS)</li> <li>Prévention des lombalgies</li> <li>Influence des vibrations</li> <li>- Analyse des situations de travail, - Aménagement des postes, - Aides à la manutention</li> <li>Principaux acteurs de la prévention dans l'entreprise</li> </ol> <p><b>Pratique</b> : ½ jour Mise en pratique en fonction de l'activité des stagiaires</p>
Evaluation des acquis	<p><b>Tests : Intégré pendant la formation.</b></p> <p>Un test d'évaluation pratique et théorique sera réalisé afin de vérifier l'acquisition des savoirs et savoir-faire des stagiaires. Le résultat de cette évaluation sera mentionné dans l'<b>attestation de fin de formation</b></p>
Encadrement	Un formateur ayant suivi la formation de formateur gestes et postures.