# GESTES ET POSTURES

SFTL

## FICHE PROGRAMME


WWW.SFTL.FR

02.32.35.34.32 /06.12.78.60.86

10 RUE DE COCHEREL, 27000 EVREUX.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Cours **théoriques** et cours **pratiques** en alternance.
En collectif et face à face individualisé.

## PUBLICS PRÉREQUIS :

- Toutes les personnes devant accéder à la formation Gestes et Postures ;
- Présenter les aptitudes médicales et psychotechniques requises ;
- Savoir communiquer en Français (lire, écrire, parler)
- Être majeur.

## A QUI S'ADRESSE LA FORMATION GESTES ET POSTURES ?

out personnel affecté à des postes de travail qui comporte des manutentions manuelles telles que le port de charges, notamment au niveau dorso lombaire (colonne vertébrale notamment).

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Ce parcours  a pour objectif d'enseigner aux participants comment appliquer les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail. Ceci afin de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité physique avec des postures à adopter et de diminuer les risques et maladies professionnelles. ->

• Connaître les techniques théoriques et pratiques de manutention manuelle,

• Appliquer à son poste de travail les principes de prévention des risques liés aux activités physiques observées.

## CONTENU DE LA FORMATION :

**Aspects théoriques :**
• Les accidents du travailLes statistiques,
• Notions d'anatomie du corps humain,
•Les lésions les plus fréquentes,
•Les accidents dus aux manutentions manuelles,
•Principes généraux des gestes et postures,
•Le poste de travail et l'homme,
•Les aides à la manutention.

**Aspects pratiques :**
•Exercice de base,
•Prises de charges diverses en fonction des travaux ou activités effectués par le personnel,
•Déplacement de charges,
•Actions en commun,
•Exercices afin d'acquérir la bonne posture.

## MODALITÉS DE SUIVI ET DE VALIDATION :

**DURÉE :** 7 heures sur 1 journée par groupe de 5 à 10 personnes au maximum.

Suivi : Chaque participant signera par demi-journée une feuille d'émargement, signée par le formateur/ testeur.

Évaluation : Test théorique (QCM) et test pratique.

**VALIDATION :** Attestation de formation et, en cas de réussite aux tests, délivrance du titre.

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS** : Les documents permettant l'inscription à la formation doivent être remplis et retournés à notre organisme 48h avant le début de la formation.
S'il n'y a plus de place dans la formation que vous désirez, SFTL s'engage à vous en trouver une autre selon vos disponibilités.

Si vous êtes en situation d'handicap, vous pouvez joindre notre référent handicap au 02.32.35.34.32 ou par mail : contact@sftl.fr.