

GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ÉCRAN

Formation initiale



Dernière mise à jour : 01 2025

OBJECTIFS

- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptés pour garantir la santé des salariés
- Réduire les situations accidentogènes

Modalité pédagogique et délais d'accès	Contenu	A destination de	Participants	Durée	Prérequis	Tarifs
 Présentiel Planning sur demande	 40% théorique 60% pratique	 Tout le personnel	 1 à 10 personnes	 3h00	 Aucun	 Nous consulter
Règlementation		Formateurs		Documents de validation		
 ● Art. R454-8 Code du Travail ● Article R. 231-71 du Code du Travail		 ● Formateurs PRAP ● Formateurs Gestes et Postures		 Attestation individuelle de formation		

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Détenir des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Connaître les techniques de base de manutention et le principe de prévention lié à la pratique d'activité physique
- Etre capable d'analyser sa situation de travail et de mettre en place des aménagements favorisant l'intégrité physique.
- Etre capable d'identifier les facteurs d'apparition des Troubles Musculo Squelettiques
- Etre capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.



NOTRE PROGRAMME

Partie Théorique - 40%

- **LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES**

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

- **LES DIFFÉRENTS ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA SANTE**

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

- **LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLLICITATION**

- Les Différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur • La fatigue visuelle

- **LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT**

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes • Le travail en position statique

Partie pratique - 60%

- **ANALYSE DES SITUATIONS DE TRAVAIL**

- Analyse de la situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

- **PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT SELON LES ACTIVITÉS DES OPÉRATEURS**

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de porter-lever-déplacer-déposer des charges inertes.

Accessibilité PSH : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter)