

# GESTES ET POSTURES

1/2

## Objectifs pédagogiques

- **Comprendre les impacts des TMS** : Évaluer les conséquences sociales et économiques.
- **Appliquer les principes de sécurité** : Adopter des pratiques sécuritaires et économiques.
- **Aménager son poste de travail** : Adapter l'espace pour prévenir les risques.
- **Prévenir les risques ergonomiques** : Éviter les problèmes liés à une mauvaise ergonomie.

## Méthodes pédagogiques

- **Théorie** : Principes et réglementation.
- **Ateliers** : Techniques de manipulation.
- **Démonstrations** : Exemples pratiques.
- **Études de Cas** : Analyse de scénarios.
- **Simulations** : Pratique en situation réelle.

## Modalités d'évaluation

- Quiz et feedback.

## Inscription

Pour vous inscrire à cette formation, contactez-nous à [contact@apoi.re](mailto:contact@apoi.re) ou au **06 93 87 33 53**. Nous vous accompagnerons dans le processus d'inscription.

## Nos formateurs

Nos formateurs sont des experts dans le domaine de l'électricité, avec une solide expérience en sécurité électrique et en prévention des risques liés aux installations.

## Modalités

*La formation est accessible après une analyse des besoins réalisée avec l'employeur ou le référent. Le délai d'accès est d'au moins un mois après validation de la demande.*

**DURÉE** : 7 heures

**VALIDITÉ** : 24 mois

**PUBLIC** : Employé dans divers secteurs.

**PRÉREQUIS** : Aucun

**RÈGLEMENTATION** : Code du travail (Articles L. 4121-1 à L. 4121-5)

Décret n° 2001-1016 sur la prévention des risques professionnels.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 4 à 12 personnes maximum

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES** : Lors de l'inscription, nous évaluons les adaptations nécessaires, avec l'appui de partenaires, et invitons les personnes en situation de handicap de contacter notre référent **M. BELGUENDOZ Benaouda** par mail à [direction@apoi.re](mailto:direction@apoi.re).

**CERTIFICAT** : Une attestation de formation sera délivré suite à la validation des épreuves.

## Nos tarifs

Sur devis

# GESTES ET POSTURES

## Programme

### 1. Principes de Prévention

- Avantages de la prévention pour l'entreprise et les employés.
- Rôles des acteurs en gestion des risques.

### 2. Risques Spécifiques

- Mécanismes des accidents et troubles de santé.
- Identification des risques actuels et méthodes de repérage.

### 3. Impacts Physiques

- Fonctionnement du corps et limites.
- Troubles musculo-squelettiques (TMS) et autres atteintes physiques.

### 4. Observation et Pratiques

- Habitudes de travail et identification des risques.
- Analyse des causes des risques et ajustement des comportements.

### 5. Amélioration des Conditions de Travail

- Propositions pour réduire les risques et améliorer l'environnement de travail.

### 6. Communication des Risques

- Identification des interlocuteurs pour signaler les risques.
- Bonnes pratiques pour partager les informations de sécurité.

### 7. Techniques Sécuritaires

- Techniques d'économie d'effort et utilisation des aides à la manutention.

### 8. Accompagnement

- Enjeux pour la personne aidée et l'accompagnant.

### 9. Déplacements Naturels

- Étapes et capacités nécessaires pour les déplacements.

### 10. Aides Techniques

- Utilisation des aides techniques adaptées aux besoins et contraintes.

### 11. Réglementation

- Code du travail et réglementation sur l'hygiène et la sécurité.
- Analyse des accidents de travail et troubles musculo-squelettiques (TMS).

### 12. Techniques Gestuelles

- Techniques et postures sécuritaires.
- Connaissance des équipements de protection et premiers secours.

