



# Gestes et postures au travail

Objectif :

- Acquérir les bases de la législation.
- Acquérir les bases de la physiologie et de la pathologie.
- Connaître les bonnes pratiques de travail devant un ordinateur.
- Connaître les bonnes pratiques pour les métiers comportant du port de charges.

**DURÉE : 13 heures d'E-learning + 7 heures avec un expert**

**PRÉREQUIS : Savoir utiliser un ordinateur**

**MODALITÉS PÉDAGOGIQUES : Action de formation et mise en situation sous forme d'exercice, évaluation des acquis en fin de formation.**

**METHODES PEDAGOGIQUES STAGIAIRES ET MOYENS TECHNIQUES : Formation au centre de formation Neoone ou possibilité de Visio.**

## DONNEES EPIDEMIOLOGIQUES ET LEGISLATION

1

Pourquoi se former afin de maîtriser les bons gestes et les bonnes postures  
Documents pdf (La pénibilité au travail)  
Quelques données épidémiologiques  
Quels sont les corps de métiers principalement concernés  
Qu'est-ce que la pénibilité ressentie et vécue  
Réglementation  
Quelles sont les bonnes pratiques en matière de prévention – Comment prévenir les risques liés aux gestes et postures  
Quelles sont les statistiques nationales sur les accidents liés à la manutention manuelle

## LES BASES DE LA PHYSIOLOGIE ET LA PATHOLOGIE

2

Tout savoir sur l'appareil musculosquelettique  
Les éléments de la colonne vertébrale  
Le disque, élément important de la colonne vertébrale  
Quels sont les mouvements de la colonne vertébrale  
Les éléments de l'épaule  
Les éléments du coude, du poignet et de la main  
Les éléments de la hanche, du genou et de la cheville  
Les dysfonctionnements des tendons  
Les dysfonctionnements des nerfs  
Les dysfonctionnements des vaisseaux sanguins  
Les dysfonctionnements musculaires  
Qu'est-ce que l'arthrose  
Affections discales  
Quels sont les facteurs des troubles musculosquelettiques ?  
La répétition comme facteur de risques  
L'évaluation des risques professionnels  
Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 1  
Glisser déposer interactif  
Quelles sont les situations professionnelles les plus dangereuses - 2

## MESURES DE PRECAUTION GENERALES

3

Comment réduire les TMS  
Comment mettre en place une démarche de TMS au sein de votre entreprise  
Idées d'actions pour prévenir les TMS en entreprise  
Document pdf sur les équipements de prévention individuelle (EPI INRS)  
Les équipements de protection individuelle et collective - 1  
Les équipements de protection individuelle et collective - 2  
Passons aux exercices pratiques !  
Le stress, quel rapport avec les TMS  
Comment aménager des bureaux pour limiter les TMS

## TRAVAILLER EN POSITION ASSISE DEVANT UN ORDINATEUR

4

Quelles sont les conséquences physiques, les risques et les symptômes  
Documentation (posture assise)  
Voici quelques conseils à mettre en place pour se maintenir en forme devant l'écran !  
Le travail sur écran

## TRAVAILLER EN POSITION ASSISE DE MANIERE PROLONGEE

5

Quelles sont les conséquences physiques et risques liés à une position assise  
Comment adopter la meilleure posture pour éviter les maux de dos au volant  
Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 1  
Comment et pourquoi améliorer l'ergonomie de son véhicule - 2  
Et maintenant, quelques exercices pratiques...

## TRAVAILLER EN POSITION DEBOUT

6

Les conséquences physiques et les risques liés à une position debout  
Documentation risques liés au travail debout  
Quelles sont les solutions ergonomiques existantes pour améliorer la condition des salariés  
Documentation sur l'ergonomie du poste de travail  
Passons à la pratique !

## LES METIERS QUI COMPORTENT DU PORT DE CHARGES

7

Quelles sont les conséquences physiques et risques liés au port de charges  
Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place au sein de l'entreprise pour limiter les TMS résultant de la manutention manuelle  
Port de charges au travail - que dit la loi  
Quelles sont les stratégies pour éviter les blessures – Comment adopter la meilleure posture pour chaque situation  
Quels sont les outils d'aide à la manutention manuelle existants  
Passons à la pratique !  
Conclusion Formation