



GESTES ET POSTURES

Objectifs

Être en mesure de mettre en application, dans les situations réelles proposées, les bons gestes et les bonnes postures, afin de prévenir les blessures des muscles, des articulations et du dos.

Version 10/2023

Méthodologie

Didactique,
Démonstrative,
Participative.

Supports

Diaporama, échanges et
exercices pratiques

Animation

1 formateur

Lieu

Tout lieu permettant
d'accueillir le groupe
d'apprenants en salle de
formation

A l'issue de la formation,

L'apprenant est capable :

- 1/ d'anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire les accidents de manutention,
- 2/ Evaluer les conséquences des troubles musculo squelettiques, appréhender les risques dorso lombaires et leur prévention,
- 3/ d'appliquer les techniques de gestes et postures adaptées, pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents,
- 4/ de limiter les risques liés à la manutention d'objets et au transport des charges, dus à des efforts excessifs ou trop répétitifs.

Programme

Apport théorique :

- Introduction et définition des manutentions manuelles,
- Risques et statistiques des Accidents du Travail et Maladies Professionnelles,
- Notions d'anatomie du corps humain,
- Analyse des techniques et pratiques de manutention manuelle, prise de conscience de son comportement.

Apport pratique :

- Exercices de manutention par les participants, selon les techniques abordées le matin : exemples → tube métallique, poutrelle bois ou aluminium, accessoires divers conditionnés en panier fermé, composants de tour d'étalement, planches, etc...
- Analyse des postes de travail et réflexions d'amélioration.



À l'issue de la formation, un test théorique et pratique permet de valider les acquis de chaque stagiaire

Infos complémentaires



Public concerné :

Toute personne appelée à manipuler des charges ou dont la fonction impose la tenue de postures à risques.



Effectif :

1 à 10 personnes



Prérequis :

Savoir communiquer en français : niveau élémentaire ([Niveau A2 du classement CECRL](#))

Équipement nécessaire à apporter par l'apprenant :

Être équipé de chaussures de sécurité, d'un casque de chantier avec jugulaire, de lunettes de sécurité, de gants, éventuellement de protections auditives, vêtement de travail voire d'un vêtement de pluie.



Durée :

1 jour - 7 heures



Ressources :

Salle de formation, 1 formateur, postes de travail.



Personnes en Situation de Handicap :

Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.



Modalité d'inscription et délai d'accès :

Par email à matform@bouygues-construction.com,
Prendre contact pour calendrier des sessions,
Inscription possible jusqu'à la veille de la formation.

Validité : Nous préconisons un maintien et actualisation de ces compétences tous les 5 ans.

Les Fondamentaux BOUYGUES CONSTRUCTION abordés lors de la formation

we life						
	DROGUES & ALCOOL	EQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE	CIRCULATIONS	BRIEFING QUOTIDIEN	ANALYSE DES RISQUES	MANUTENTION MANUELLE - ERGONOMIE
	LEVAGE	STABILITÉ	PROTECTION CONTRE LES ÉNERGIES DANGEREUSES	OUTILS	PROTECTIONS COLLECTIVES & TRAVAIL EN HAUTEUR	STOP

Shared innovation

Ce qu'en pensent nos stagiaires

S1/2023 : 5 avis



100 %



100 %



100 %



100 %

