

Gestes et postures : prendre soin de sa santé physique au travail

Public

Tout salarié souhaitant améliorer sa capacité à prévenir les risques liés à l'activité physique et à proposer des pistes d'améliorations en termes d'aménagements techniques et organisationnels

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures

Dates et lieu

9-10 octobre 2025 à Paris – **Date limite d'inscription** : 9 septembre 2025

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

Coût pédagogique

780 € nets de taxes

Intervenants

Emmanuelle CEFFA ou Charles HASSANI MOUSTOIFA

Objectifs pédagogiques

Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail
Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise
Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
Détecter les risques d'atteintes à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique
Proposer des améliorations de sa situation de travail à partir des déterminants identifiés, participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation

Méthodes pédagogiques

Utilisation d'exercices vidéo ludiques avec le logiciel « Garodos »
Mises en situation, questions-réponses

Modalités d'évaluation

Quiz écrit en fin de formation pour validation des acquis
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Gestes et postures : prendre soin de sa santé physique au travail

Contenu

- ✓ Définitions de base (risque, AT, MP, TMS, pénibilité, manutention, transport manuel...)
 - Statistiques
 - Conséquences pour le salarié et l'entreprise
- ✓ Fonctionnement de la mécanique humaine
- ✓ La place de l'activité physique : caractérisation (gestes, postures, efforts, charges...)
 - Notions élémentaires d'anatomie et physiologie
 - Les facteurs aggravants
- ✓ Les principales lésions relatives au disque intervertébral
- ✓ Identification des facteurs de risques
- ✓ Les principes généraux de prévention
- ✓ Observation et analyse d'une situation de travail (position assise, debout, travail dynamique...)
- ✓ Propositions d'améliorations afin d'éviter ou de réduire les risques

Indicateurs de résultats

3 groupes en intra en 2024 – 18 personnes formées
Satisfaction générale : 95%