



# OFSP

Organisme de Formation Sécurité et Prévention



## GESTES & POSTURES

*Les maladies et les accidents lombalgiques sont au premier plan des nouvelles maladies professionnelles. Sensibiliser les personnes concernées permettra une meilleure compréhension du mécanisme invalidant de la lombalgie.*

### DURÉE

Durée modulable d'une demi journée à 1 jour  
En présentiel

### PUBLIC

Toute personne effectuant des opérations de manutention manuelles.

### Pré requis

Aucun

### EFFECTIF MAXIMUM

8 participants.

### MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS :

Inscription possible sous 48h auprès du secrétariat

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apprentissage théorique et pratique.

### MAINTIEN DES COMPÉTENCES

Aussi souvent que nécessaire.

### VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de formation.

### MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Ordinateur, vidéoprojecteur, colonne vertébrale sur trépied, vertèbres, genoux, différentes charges  
présentation Power Point, livret de formation.

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

R 4541-8 du Code du Travail.

### ACCESSIBILITE

OFSP s'engage à favoriser l'accès à la formation pour toutes et pour tous. Pour toute question, vous pouvez solliciter notre référent handicap.

### REFERENT PEDAGOGIQUE

Mehdi BENTOUMI

### TARIF

Nous Contacter

### OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

**Etre Capable d'assimiler les gestes et les postures à adopter pour permettre d'éviter les TMS et Accident.**

**Etre capable d'identifier les risques liés à l'activité physique, professionnelle et domestique.**

**Etre capable Aménager son espace de travail.**

### CONTENU

#### *Théorie :*

- ⇒ Accidents du travail de manutention l'entreprise ;
- ⇒ Contexte réglementaire ;
- ⇒ Les acteurs de la prévention ;
- ⇒ Les risques liés aux manutentions manuelles ;
- ⇒ Processus menant à l'accident du travail et à la maladie professionnelle ;
- ⇒ Que faire en cas d'accident ?
- ⇒ Le dos et son fonctionnement (anatomie du corps humain, biomécanique, pathologie) ;
- ⇒ Prise de conscience de la mobilité corporelle (exercices physiques) ;
- ⇒ Acquisition des principes de prévention lors de la manipulation de charges, préserver son dos au quotidien ;
- ⇒ Apprentissage du verrouillage lombaire, des postures invariantes ;
- ⇒ Principes d'économie d'effort, de sécurité physique ;
- ⇒ Comment réagir devant une douleur aiguë ?
- ⇒ Prévenir des accidents de manutention (postures et gestes appropriés) ;
- ⇒ Sport et activité physique : les erreurs à ne pas commettre.

#### *Pratique :*

- ⇒ Etude d'un poste de travail et mise en situation ;
- ⇒ Éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures à avoir ;
- ⇒ Mise en application de toutes les mesures de sécurité requises ;
- ⇒ Examen pratique final.

### FORMATION INTRA ENTREPRISE

Dans vos locaux selon vos disponibilités