

## **DATA-EVO**

11 avenue De la Baltique  
91140 Villebon- sur-Yvette  
Email : data-evo@hotmail.com  
Tel : +33615981524



# **GESTES ET POSTURES**

## **Version 2024/2025**

*Des formations destinées au personnel de votre entreprise afin de mettre en place les bons gestes en situation de travail.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### **Profils des apprenants**

- salariés

### **Prérequis**

- aucun

### **Accessibilité**

Nous vous invitons à contacter notre responsable pédagogique handicap M. Baveck 06.15.98.15 pour évaluer notre capacité à vous accueillir au sein de notre structure mail data-evo@hotmail.com

### **Délais d'accès**

2 semaines

### **Qualité et indicateurs de résultats**

- Nombre de stagiaires
- Taux de satisfaction
- Nombre abandon

## **Objectifs pédagogiques**

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- Appliquer le principe de sécurité physique et d'économie des fonds en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

## **Contenu de la formation**

### **Introduction**

- Présentation du centre de formation
- Présentation de l'équipe pédagogique
- Présentation de la formation
- Modalités pratiques
- Tour de table

### **Les accidents du travail et les maladies professionnelles**

- Définition, statistique, enjeu humain et financier
- Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur

DATA-EVO | 11 avenue De la Baltique Villebon- sur-Yvette 91140 | Numéro SIRET : 91359665600011 |

Numéro de déclaration d'activité : 11910948891 (auprès du préfet de région de : AUBERVILLIERS)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.*

# **DATA-EVO**

11 avenue De la Baltique  
91140 Villebon- sur-Yvette  
Email : [data-evo@hotmail.com](mailto:data-evo@hotmail.com)  
Tel : +33615981524



## **Notion d'anatomie, physiologie et pathologie**

- Les troubles musculo-squelettiques
- Les conséquences sur la santé
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie de force dans la manutention manuelle de charge

## **La prévention des risques**

- Analyser son poste de travail et identifier ce qui est répétitif
- Les facteurs d'usure et de fatigue
- Comment appliquer les principes de sécurité physique
- Les principes généraux de prévention

## **Les principes de base de la manutention**

- Les techniques de levée portées de charge
- Les principes d'aménagement des postes de travail
- Les différents gestes et postures sur le poste de travail

## **Organisation de la formation**

### **Équipe pédagogique**

Notre formateur est expert en prévention des risques en entreprise dans le domaine de la santé et de la sécurité physique.  
Ses missions : Permettre aux collaborateurs de connaître les risques liés à l'activité professionnelle qu'ils exercent (lombaires, articulaires, musculaires...)

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Book de formation.
- Exposés théoriques (powerpoint)
- Mises en situation
- Démonstrations du formateur
- Quizz
- Livret d'accueil des apprenants
- Vidéo projecteur, Écran, Paper board , crayons
- Feuilles de présence.

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Mises en situation
- Port des Équipements de Protection Individuelle
- Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions
- Organisation des manutentions
- Utilisation de matériels auxiliaires de manutention

**Prix : 291.67 HT**