

## GESTES ET POSTURES

### A DESTINATION DES TRAVAILLEURS EN ESAT

#### Objectifs

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Eviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

#### Public visé

- Tout professionnel effectuant des manipulations de charges lourdes et/ou régulières

#### Accessibilité PSH

- Nous adaptons nos parcours de formation, contactez-nous !

#### Pré-requis

- Aucun

#### Effectif

- 10 maximum

#### Durée

- 2 jours, 14 heures

#### Type de Formation

- Inter ou intra-entreprise
- Formation continue en présentiel

#### Déroulement de l'action de formation

- **Les règles de sécurités liées aux manutentions**
    - Repérer les risques dans son propre poste de travail
    - Analyser les accidents liés aux manutentions manuelles
    - Qu'est-ce qu'un TMS
  - **Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail**
    - Comprendre le fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie
    - Comprendre les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
  - **Posture devant le poste de travail et techniques gestuelles du port de charge**
    - Savoir se positionner correctement et avoir une bonne posture
    - Savoir porter une charge lourde ou encombrante
    - Principes d'économie d'effort
    - Principes de sécurité physique
  - **Savoir se protéger et s'équiper**
    - Savoir utiliser les équipements à disposition
    - Savoir se détendre en réalisant des étirements
    - Adapter son poste de travail si nécessaire
  - **Analyse du poste de travail de chaque stagiaire**
    - Les gestes à éviter et ceux à privilégier
    - Propositions d'aménagements et de conseils
- Les thèmes abordés seront déterminés par les besoins des participants, le type de handicap et par le poste occupé par les stagiaires

#### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements mis en œuvre

- **Outils pédagogiques :**
  - Apports théoriques
  - Exercices pratiques et mises en situation
  - Analyse du poste de travail individualisé
- **Encadrement :** Ergothérapeutes-formateurs spécialisés dans le domaine du handicap et de la prise en charge des personnes à mobilité réduite

### **Moyens permettant le suivi de l'exécution, l'appréciation des résultats**

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur, par demi-journée de formation puis attestation de fin de formation
- **Procédure d'évaluation des acquis** : Questionnaire d'évaluation de chacun des modules (Questions-Réponses)
- **Appréciation de la satisfaction et de la qualité** : Questionnaire d'évaluation de satisfaction donnant lieu à un bilan de fin de formation transmis au client

### **Organisation de la formation**

- **Tarif** : : 2 700€ TTC
- **Dates et modalités d'accès** : Sur demande au 06 17 80 06 63 ou 04 93 710 761, par e-mail : [contact@etres.fr](mailto:contact@etres.fr)
- **Lieu** : En centre (Nice / Thiais) / sur site client (le cas échéant prévoir la mise à disposition une salle de formation adaptée au nombre de personnes présentes) ou autre option : France entière, nous consulter
- **Délai d'accès** : environ 2 mois