Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

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

7-8 octobre 2027 à Paris – Date limite d'inscription : 7 septembre 2027

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

Test d'autopositionnement avant et après la formation
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

Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

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

1 groupe en intra entre septembre 2025 et août 2026 – 10 personnes formées
Taux de satisfaction moyen : 99 %
4 groupes en intra entre 2024 et août 2025 – 24 personnes formées
Taux de satisfaction moyen : 97 %