



GESTES ET POSTURES

Article R4541-8

Créé par [Décret n°2008-244 du 7 mars 2008 - art. \(V\)](#)

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article [R. 4541-6](#) ;
- 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Durée : 7 heures

Participants : 6 à 12 personnes

Public : Toute personne appelée à manipuler des charges
Maîtriser la langue française

Pré-disposition : Ne pas avoir de contre – indication médicale au port de charges
Venir avec ses EPI (tenue de travail, gants et chaussures de sécurité)

Objectifs : Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Supports de cours : vidéoprojecteur, matériel de base pour les travaux pratiques : (caisses avec et sans poignées, bac plastique avec et sans poignées, bouteille de gaz, mandrin....)

Méthode pédagogique :

Première demi-journée (3,5 heures)

Théorie :

- Rappel d'anatomie : le corps humain, le squelette, le rachis
- Les risques liés aux manutentions de charges et aux postures contraignantes
- Les principes de prévention au quotidien : postures et gestuelles
- Les équipements de travail : rôle et utilisation

Deuxième demi-journée (3,5 heures)

Pratique :

- Prise de conscience de la mobilité physique (exercices d'application sur différents objets)
- Analyse et application des mesures de prévention au poste de travail

Synthèse : Bilan de la formation

Remise d'un support de cours et d'une attestation de formation aux stagiaires ayant suivi l'intégralité de la session

Les formations sont réalisées dans des locaux adaptés au personnel de l'entreprise, (personnel en situation d'handicap)

"Le prestataire adapte ses modalités pédagogiques en fonction des stagiaires et de leur compréhension pour favoriser leur engagement et prévenir les ruptures de parcours"

V.1.01.01.2020

