

# Formation sécurité - Gestes et postures

**Personnes concernées :** Tout personnel.

**Objectifs de la formation :** Prendre conscience des accidents de manutention. Être capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges. Exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires. Analyser les risques. Améliorer son poste de travail.

**Contexte :** L'article L4121-1 du code du travail valide que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels, des actions d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

## PRÉREQUIS

Savoir parler, lire et écrire le français. Avoir un esprit curieux et le sens des responsabilités. Être âgé(e) de 18 ans ou plus.

## DURÉE

Formation théorique et pratique d'une journée, soit 7 heures.

## FORMATEURS

Formateurs reconnus compétents ayant suivi une formation et validation de ses compétences.

## DISPOSITIFS DE SUIVI

Feuille d'émargement par demi-journée. Attestation de stage.

## LIEU DE FORMATION

Au sein d'un centre CityPro où les plateaux techniques sont validés par un certificateur, ou dans l'entreprise du candidat, si les conditions techniques sont respectées et répondent au cahier des charges de la recommandation.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés étayés par des diaporamas ou des études de cas. Remise d'un support de formation. Questions réponses, partage d'expériences. Manipulation de charges lourdes de différents types sur plateau technique ou au sein de l'entreprise.

## VALIDATION DES ACQUIS

Évaluation pratique réalisée à la fin de la formation. Attestation de formation.

## DÉLAIS D'ACCÈS

Variable selon modalités de financement et disponibilités en agence.

## MODALITÉS D'ACCÈS

Consultez la page agence sur le site city-pro.info.

## ACCESSIBILITÉ

Centre de formation conforme aux arrêtés en vigueur et relatifs à l'accessibilité aux personnes handicapées des établissements recevant du public et des installations ouvertes au public. Se renseigner auprès de l'agence concernant l'accès à la formation visée.

## TARIFS ET FINANCEMENTS

En centre CityPro ou sur city-pro.info.

## CONTENU DE LA FORMATION

### RÉPARTITION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Au cours de manipulations, de transport manuel, de chutes.

### MOYENS DE PRÉVENTION

- Protection individuelle,  
- Aménagement du poste de travail.

### NOTIONS D'ANATOMIE

- Musculature, colonne vertébrale.

### L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les facteurs aggravants.

### PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Relever et porter des charges,  
- La bonne position, "Ce qu'il faut faire".

### EXÉCUTION PRATIQUE AVEC COLIS, SAC, CHARGE LONGUE, CAISSE, ETC,

- Lever et porter,  
- Poser sur empilement ou à terre,  
- Prendre sur empilement ou à terre.

### EXERCICES PRATIQUES POUR PRÉVENIR OU ATTENUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Lever et porter,  
- Les positions qui soulagent,  
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire,  
- Recommandations pour la vie quotidienne.