

# CAP AVENIR *vous forme*

## GESTES ET POSTURES

### Objectifs pédagogiques

- Appréhender des Troubles Musculo Squelettiques et s'en prévenir
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

### Moyens pédagogiques et techniques

- Exercices de mise en situation des principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de réduire des accidents

### Points clés

- Risques et statistiques d'accidents par manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées
- Risques de lésions
- Principe d'économie d'effort
- Présentation des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Exercices pratiques – Manipulation de charges de natures diverses spécifiques à l'entreprise
- Postures de travail adaptées
- Approche de l'organisation du poste de travail (principe de rangement, découverte 5s)

#### Public

Toute personne étant amenée à effectuer des mouvements répétitifs ou à manipuler des charges dans le cadre de son emploi

#### Durée

1 journée de 7h

#### Groupe

10 participants maximum

#### Prérequis

Connaitre la langue française, lue, parlée, écrite et comprise

#### Evaluation

Evaluation formative par appréciation du formateur.

#### Validation

Attestation de Fin de Formation

