

# B.6 GESTES ET POSTURES : PRÉVENTION SANTÉ ET CULTURE DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

METTRE EN ŒUVRE UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL DURABLE ET SÉCURISÉ, FAVORABLE  
A L'ÉPANOUISSEMENT DU PERSONNEL ET AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENTREPRISE

## Prérequis

Une bonne maîtrise de la langue française, exercer ou être intéressé par les métiers de bouche  
En cas de formation distancielle : connexion internet, PC ou Tablette avec Webcam avec une bonne bande passante

### PUBLIC CIBLE

Tout le personnel à même de participer à l'élaboration du document ou à sa mise à jour

## MÉTHODE MOBILISÉE

Méthode adaptée aux apprenants : favorisant l'interaction, la formation est personnalisée au maximum, mise en situation favorisant l'échange entre pairs, andragogie orientée vers l'amélioration des compétences et l'acquisition du savoir-faire et savoir-être

Moyens pédagogiques : supports audiovisuels, animation groupe, travaux dirigés, remise de documents pédagogiques et opérationnels

## TARIF

Le tarif est fonction des modalités.

**Demandez un devis afin d'estimer au plus juste selon votre situation et vos besoins**

## DURÉE

**2 jours en présentiel  
ou 14h en distanciel**

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

1<sup>ère</sup> évaluation des compétences à l'entrée et 2<sup>ème</sup> contrôle des connaissances en fin de formation par QCM. Le formateur évalue l'évolution des acquisitions au long de la formation.

Remise d'une attestation de formation

## MODALITÉ ACCÈS – DÉLAI

Formation intra, Inter entreprise ou à Distance, Prévoir un délai d'environ 3 semaines avant le début de la formation.

**Formation réalisée sur mesure**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation destinée aux opérateurs menant des activités physiques ou posées (activités sédentaires) et aux encadrants vise à faire comprendre les enjeux de santé publique et économique en relation avec les accidents de travail, les maladies professionnelles, les responsabilités de l'entreprise, les obligations des parties, assurance maladie etc.

Analyser et évaluer les risques potentiels du poste et les conséquences.

### À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Analyser l'environnement et le profil de postes
- Appréhender le cadre légal en Europe et en France encadrant la sécurité des travailleurs
- Appréhender les facteurs majeurs d'accidents de travail
- Sensibiliser ses collègues aux risques d'accidents
- Définir et distinguer l'accident de la maladie professionnelle
- Connaître les gestes et postures adaptés à son poste
- Savoir anticiper et se préparer à l'activité physique
- Comprendre et savoir mettre en place l'échauffement
- Pouvoir mettre en œuvre les bonnes pratiques liées à son secteur d'activité...

### LES DÉFINITIONS

- Accident de travail
- Maladie professionnelle
- Conditions de travail en sécurité
- Chiffres et évolutions des AT et TMS

### LES ATTITUDES ET POSTURES, TECHNIQUES GESTUELLES

- Étude et aménagement d'un poste de travail
- Le parcours du dos
- La manutention
- Le port de charges lourdes
- Les manipulations spécifiques
- Les Bonnes Pratiques

### LES CONSÉQUENCES DES GESTES ET POSTURES

- Les notions d'anatomie du corps humain
- Le squelette
- Les muscles et les tendons
- Les articulations et les ligaments
- Les accidents

### SUR LE TERRAIN : SUIVI OPÉRATIONNEL

- Analyse des pratiques
- Plans d'actions individuels et retour d'expérience
- Procédures de sécurité et suivi pour l'amélioration continue
- Mettre en place les outils pour maintenir les bonnes pratiques

