



# GEP

# Gestes Et Postures

## Objectifs :

Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.

Former les stagiaires aux techniques de manutention et les adapter à leurs postes de travail

## Contenu de la formation :

Définitions des bases : risques, AT, MP, TMS...

Analyse des comportements au quotidien – Définition des manutentions

« manuelles » en intégrant la notion de poids

Apports sur l'étude comportementale

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie

Enoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire

Enoncé des 4 principales lésions relatives au disque intervertébral

Enoncé des atteintes musculaires, tendineuses et ligamentaires

Techniques gestuelles

## Méthodes pédagogiques :

Exposé interactif

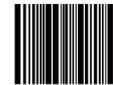
Démonstrations pratiques

Etude de cas

Mis en situations

## Conditions de validation :

L'évaluation s'effectue tout au long de la formation.



### Code Formation :

GEP



### Nombre de participants :

4 à 10 participants par session



### Durée :

4 heures



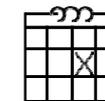
### Coût :

Nous consulter



### Lieu de formation :

Dans nos locaux ou dans les vôtres



### Délai de mise en œuvre :

1 mois minimum



### Pré-requis :

Aucun



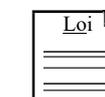
### Formation continue :

Non obligatoire



### Qualifications des formateurs :

Formateurs SST



### Textes officiels :