



**FUGA**  
Formation

**Ergonomie**

## INFORMATIONS

### **PUBLIC**

Toute personne ayant une activité physique (travail sur écran, manutentionnaire, technicien, personnel administratif, personnel de crèche, etc.)

### **PRE REQUIS**

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

15 personnes maximum

### **DURÉE**

4 ou 7 heures.

Il convient d'ajouter, le cas échéant, le temps nécessaire pour traiter les risques spécifiques de l'entreprise ou de la profession

### **LIEU**

Inta / Inter-entreprise FUGA FORMATION

### **DÉLAIS D'ACCÈS**

En fonction des places disponibles

### **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE**

- Exposés théoriques
- Mise en situation pratique
- Études de situations et partage d'expérience

### **MODALITÉ D'ENCADREMENT**

Formateur spécialisé ergonomie

# GESTES & POSTURES



## OBJECTIF DE LA FORMATION

### **Description de l'activité type :**

- Être capable de comprendre l'intérêt de la prévention dans le milieu professionnel
- Être capable de comprendre le mécanisme de survenue des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les facteurs des Troubles Musculo-squelettiques afin d'en déterminer les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Savoir porter des charges inertes et lourdes en toute sécurité

### **Finalité : Obtention d' une attestation individuelle de formation**

## CONTENU DE LA FORMATION

### **Formation théorique:**

### **L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise :**

- Les accidents du travail
- Les maladies professionnelles
- La sinistralité
- Les conséquences des atteintes



**FUGA**  
Formation

## INFORMATIONS

### MODE DE VALIDATION

L'acquisition des compétences est évaluée de façon sommative tout au long de la formation et lors des exercices de pratique.

### RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Mme Kelly HENDERSON

### MODALITÉ DE SUIVI STAGIAIRE

Questionnaire contrôle qualité

### VALIDITÉ

Cette formation est sanctionnée par une attestation de compétences individuelle de fin de formation remise au stagiaire.

Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait aux évaluations dans leur intégralité peuvent prétendre à l'obtention de l'attestation.

### TARIF

Nous consulter



### LE CENTRE DE FORMATION

Parking gratuit  
Salle de restauration  
Commerces à proximité



### REFERENT HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à contacter :

Mme Aurélia Berquier  
03 60 62 01 81

[aureliaberquier@fugaformation.fr](mailto:aureliaberquier@fugaformation.fr)

### Le fonctionnement du corps humain et ses limites :

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

### Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé :

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

### Les facteurs de risques et de sollicitation :

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

### Formation pratique

#### Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

#### Application sur son poste de travail :

- Mise en place des manutentions en appliquant les principes de sécurité physiques et d'économie d'efforts.

## MODALITE D EVALUATION DES ACQUIS

### Évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée de façon sommative lors des exercices de pratique.

### Attribution finale

Une Attestation individuelle de formation  
Un livret de formation gestes et postures reprenant les enseignements clés de la formation

L'aide-mémoire "gestes et postures" sera remis aux participants à l'issue de la formation.