

**Prévention des risques liés aux activités physiques**  
**- Gestes et Postures, Ergonomie du Poste de travail -**

Réf : PRAP



**OBJECTIF**

- Acquérir les bases d'une posture ou d'un geste adéquat permettant d'éviter l'accident et de réduire la fatigue,
- Savoir reconnaître une situation à risque et trouver des solutions permettant de réduire ou annuler le risque.
- Appliquer au poste de travail les gestes d'économie d'énergie.

**PUBLIC CONCERNÉ ET PREREQUIS**

Toute personne occupant un poste comportant des risques d'accidents ou incidents osseux, musculaires ou articulaires liés à une position ou des manutentions de charges...

**PROGRAMME**

**1/ Formation théorique**

- ✚ Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles ;
- ✚ Fonctionnement du mécanisme humain ;
- ✚ Techniques gestuelles ;
- ✚ Attitudes au poste de travail ;
- ✚ Ergonomie.

**Recyclage tous les 3 ans**

**2/ Formation Pratique**

Application au poste de travail, démonstration et réalisation ce qui permet de mettre en œuvre sur le poste de travail les attitudes sécuritaires allant vers l'amélioration des conditions de travail,

**3/ Evaluation**

Evaluation des connaissances et du savoir-faire.

**Obligations :**

*D.92-958 du 03/09/1992, relatif à la prévention des risques professionnels (élimination et évaluation des risques, adaptation du travail à l'homme et remplacement de ce qui est dangereux par ce qui l'est moins).*

*R.231-70, sur l'obligation de l'employeur à veiller que son personnel ait l'ensemble des données pour manutentionner des charges.*

*R.231-71, l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une formation sur les risques encourus, la sécurité et sur les gestes et postures à adopter.* **VALIDATION DE LA FORMATION**

Une attestation est délivrée aux participants ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait à l'évaluation des connaissances théoriques et pratiques.



Un complément de formation est conseillé vers l'étude du poste de travail.

**Durée de la formation : 2 jours**  
(selon les besoins de l'entreprise)