

# Formation GESTES ET POSTURES

## BÂTIMENT TRAVAUX PUBLICS (BTP)



En suivant la formation, vous apprendrez à adopter les bonnes pratiques en matière d'ergonomie et de prévention des troubles musculosquelettiques. C'est une obligation pour l'employeur qui doit mettre en œuvre les mesures de prévention de risques pour garantir la santé et la sécurité de ses salariés (CDD, CDI, stagiaire, intérimaire etc.), conformément aux articles L4141-2 et Décret du 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail.

**Pré-requis :** Être âgé(e) de 18 ans minimum et être apte physiquement (certificat médecine du travail)

Aucun pré-requis. Absence de contre-indication médicale aux travaux en hauteur et au port de charges.

« A l'occasion de la formation, le salarié sera exposé aux risques liés au travail en hauteur et au port de charges. L'attention des employeurs est attirée sur l'opportunité d'entrer en contact avec le médecin du travail pour décider du suivi et des mesures adaptées tant, éventuellement, pour le suivi de la formation que pour l'activité en entreprise ».

### **Public concerné :**

Toute personne travaillant dans les métiers du bâtiment et des travaux publics et étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs

*Formation en présentiel Groupe de 12/15 personnes*

### **Objectifs :**

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail des métiers du bâtiment et des travaux publics
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de leur activité
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

### **Programme :**

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Facteurs de risque et pathologies du travail : hypersollicitations des articulations et du dos, positions contraignantes et répétées et leurs facteurs aggravants (rythmes de travail et délais, conditions climatiques, vibrations, etc...)
- Étude des postes de travail (gestes et postures des métiers du BTP)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

### **Méthodes pédagogiques :**

Formation associant Apports théoriques (vidéos, diaporama, photos) et implications pratiques, Exposé illustré d'exercices, de mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes / application des différentes postures et conseils adéquats), Etudes de cas, présentation. Interaction permanente entre les participants et le formateur. Support de cours formation.

**Durée** 1 jours soit 7 h de formation

Siège Social : 148 Impasse du Sermoraz, 01700 Beynost

Immatriculation au RCS, numéro 978 819 605 - R.C.S. BOURG-EN-BRESSE  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 01 02774 01 auprès du préfet de région Rhône Alpes Auvergne

**Horaires** De 9h à 13h et de 14h à 17h  
**Date(s)** A définir selon la demande  
**Lieu(s)** A définir selon la demande  
**Prix** INTER : 490 € H.T. / personne et par inscription ou INTRA : sur devis

**HANDICAP : Merci de contacter notre référent au 01 48 12 38 62 afin de déterminer les adaptations**

### **Modalités d'évaluations :**

Atteinte des objectifs pédagogiques durant la formation par le biais d'évaluations : questions / réponses, Quizz, QCM, mises en situation, travaux pratiques... Auto-évaluation préalable sous forme de Test de positionnement en amont de la formation. Evaluation continue formative pour valider les connaissances et compétences acquises. Délivrance d'une attestation de fin de formation. Fiche d'évaluation de la satisfaction « à chaud » du stagiaire.

### **Intervenant :**

Formateur/Formatrice qualifié(e) dans le respect de la certification QUALIOPI

### **Modalités d'inscription :**

Merci de compléter le formulaire de Demande d'information ou devis en ligne.

Siège Social : 148 Impasse du Sermoraz, 01700 Beynost

Immatriculation au RCS, numéro 978 819 605 - R.C.S. BOURG-EN-BRESSE  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84 01 02774 01 auprès du préfet de région Rhône Alpes Auvergne