

# SMMI FORMATION

7 rue François Blumet  
38360 SASSENAGE  
Email: [contact@smmi-formation.fr](mailto:contact@smmi-formation.fr)  
Tel: 04 28 70 48 08



[www.smmi-formation.fr](http://www.smmi-formation.fr)

## Programme de formation Gestes & Postures

Rev du 23/01/2023  
Code interne : F08

**Acquérir les connaissances suffisantes pour mettre en pratique au quotidien les bons gestes et postures adéquates pour prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et accidents du travail**

### MODALITES ET DELAI D'ACCES

Inscription préalable au minimum 48h avant le début du stage par retour de convention ou contrat signé et sous réserve de places disponibles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous consulter

Nous nous tenons à disposition des personnes en situation de handicap pour étudier les possibilités de mises en œuvre de la formation au regard de leur(s) restriction(s) et, le cas échéant, les orienter vers les structures adéquates.

Formation 100% en présentiel

Durée variable de 1 jour

Se munir de chaussures de sécurité

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Profil du stagiaire

- Toute personne amenée à manutentionner manuellement des charges diverses ou à avoir des positions de travaux répétitives

#### Prérequis

- Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail (tendinites, autres inflammations musculo squelettiques...)
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques aux métiers du BTP
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de la manipulation de charges inertes et d'équipements
- Définir et acquérir les techniques d'échauffements pour prendre son poste
- Echanger pour améliorer les conditions et qualité de vie au travail

### CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Introduction sur les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Etude des postes de travail
- Principe d'économie d'effort
- Facteurs de risque et pathologies au travail
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter Gestes de la vie quotidienne
- Nutrition / lien avec la douleur et hygiène de vie

### ORGANISATION

#### Formateur

Formateur expérimenté dans le domaine

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil, présentation programme et équipements

## SMMI FORMATION

7 rue François Blumet

38360 SASSENAGE

Email: [contact@smmi-formation.fr](mailto:contact@smmi-formation.fr)

Tel: 04 28 70 48 08



[www.smmi-formation.fr](http://www.smmi-formation.fr)

- Apports théoriques et pratiques
- Pédagogie active
- Supports audio-visuels

### **Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Tests théoriques et pratiques en fin de formation avec synthèse des résultats
- Enquêtes satisfaction
- Attestation de formation