

# GESTES ET POSTURES BUREAUTIQUE



## SESSION

12 places

## DURÉE

1/2 journée

## TARIF INDIVIDUEL

sur devis

## TARIF GROUPE

850 €

## NOUS CONTACTER

Réfèrent formation  
Assia GACEM



## CONTEXTE

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 88 % des maladies professionnelles en France. Ils touchent particulièrement les secteurs de la santé, de l'aide à domicile et de l'accompagnement du handicap.

Ces professionnels sont exposés à des contraintes physiques importantes : port de personnes, postures contraignantes, gestes répétés, environnements parfois inadaptés.

- Conséquences : douleurs chroniques, arrêts maladie, risque de désinsertion professionnelle.
- Enjeux économiques : près de 2 milliards d'euros par an en arrêts de travail et remplacements, avec une forte désorganisation des équipes.

## PUBLIC VISES ET PREREQUIS

- La formation GPB s'adresse à toute personne ayant une activité sédentaire devant un écran de visualisation.
- Pas de pré requis nécessaire

## METHODES

- Accès à un extranet avec l'ensemble des ressources
- Mise à disposition d'aides techniques (lève-personne, fauteuil roulant, guidon de transfert, draps de glisse...)
- Vidéos pédagogiques et cas pratiques contextualisés

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

- Les acquis des stagiaires sont évalués à travers un QCM pour la partie théorique et grâce à une évaluation sommative pour la partie pratique.
- Remise d'un questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
- Envoi d'un questionnaire à 3 mois de la formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

- Remise d'une attestation de fin de formation sous réserve d'avoir assisté à l'intégralité de la formation



## CONTENU

---

### **Partie théorique (40%) : Identifier la place de l'activité physique dans l'activité professionnelle**

- Les notions d'AT/MP
- Les notions de danger, de risque et de dommage
- Les préjudices économiques et humains pour l'ensemble de la structure

### **Comprendre le corps humain et les risques d'atteinte à la santé**

- Les notions de base d'anatomie/physiologie
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences
- Les facteurs de risques aggravants Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Intégrer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Appliquer ces principes à la manutention manuelle de charges inertes

### **Partie Pratique (60%) : Retour d'expérience et partage d'informations**

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration. Analyse de situations de travail
- Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

### **Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs**

- Etudes de postes in situ.
- Réglage des postes de travail avec les participants
- Manipulation de charges : Cartons ramettes de papier, dossiers

## OBJECTIFS

---

### **Objectifs généraux**

- Cette formation permet au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

### **Objectifs opérationnels et compétences visées**

- 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 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.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.

## ANIMATION

---

- Formateur spécialisé en ergonomie et en prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) dans le secteur médico-social

## MODALITES PRATIQUES

---

- Formation d'une journée soit 3 heures
- La formation se déroulera en intra ou dans nos locaux
- Groupe de 12 participants maximum.