

20, rue Leconte de Lisle  
38029 Grenoble Cedex  
Tél. : 04 58 55 21 70  
Courriel : [emploicompetences@afiph.org](mailto:emploicompetences@afiph.org)  
[www.afiph-emploi-competences.org](http://www.afiph-emploi-competences.org)

## Formation cœur de métier

### GESTES ET POSTURES AU POSTE DE TRAVAIL

#### Public:

- Travailleurs en ESAT
- Travailleurs en EA

#### Un rythme adapté :

2 Séquences de 12 heures

Modalités d'évaluation : Attestation de formation / bilan de l'action suivie et questionnaire satisfaction qualité

### OBJECTIFS DE L'ACTION :

- Sensibiliser les travailleurs à la prévention des risques dans son établissement.
- Comprendre l'utilité des Equipements de Protection Individuelle (EPI), utiliser les EPI en fonction des risques
- Par cette Adopter les bons gestes et les bonnes postures au poste de travail afin de réduire la fatigue et les risques.
- Sensibiliser Travailler sans mettre son corps en souffrance.

### DESCRIPTIF DE L'ACTION :

- Cette formation vise à comprendre le mécanisme de l'accidentel.
- Le formateur présentera premièrement la responsabilité de l'employeur et les obligations qui lui sont faites et deuxièmement les obligations des salariés de respecter les consignes imposées par l'employeur.
- Une attention toute particulière sera déployée sur le choix et le port des EPI en fonction des situations. L'idée majeure de cette formation, c'est de rendre acteur le travailleur acteur de sa propre protection. Qu'il soit en mesure, d'identifier, le plus possible les situations à risques et si possible proposer des solutions.
- Le fonctionnement du corps humain sera abordé afin de comprendre ses limites, adopter les bons gestes et les bonnes postures au poste de travail. Comprendre les problèmes articulaires liés aux gestes répétitifs mal exécutés.
- Appréhender les problèmes de mal de dos et de la colonne vertébrale.
- A l'aide de l'outil ITàMaMi apprendre à observer, à analyser une situation de travail en atelier.

### MODALITES :

- Cette formation repose sur une pédagogie adaptée, qui va alterner des séquences théoriques et des séquences pratiques par des mises en situation.
- L'utilisation de supports audiovisuels sera privilégiée afin de rendre le contenu de la formation plus explicite .
- Un livret de formation sera remis aux stagiaires. Ce document pourra être réutilisé par les moniteurs d'atelier.

### INTERVENANTS :

- L'intervenant - formateur est un spécialiste de la prévention des risques qui connaît parfaitement le public à former à travers son passé professionnel.