

# LES GESTES ET POSTURES DANS LE MILIEU INDUSTRIEL ET TERTIAIRE

FICHE N°4

Code du travail R.4541- à 9  
Recommandation 95 de la CRAM

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- *Savoir adopter les gestes et postures les moins contraignants lors de son activité physique professionnelle.*
- *Impliquer les opérateurs dans l'amélioration de leurs postes de travail.*
- *Connaître le fonctionnement de son dos et savoir analyser ses gestes et postures.*

## CONTENU

### THEORIQUE

- Accident du travail, analyses des statistiques :
  - enjeux de la prévention.
- Habitudes et routines :
  - les mauvaises postures et leurs conséquences.
- Notion d'anatomie et de physiologie :
  - centre de gravité.
  - la colonne vertébrale.
- Les différents points d'appui :
  - position des pieds, jambes et bras.
- Environnement de travail :
  - bruit, lumière.
  - aménagement du poste de travail.

### PRATIQUE

- Techniques d'apprentissages gestuelles :
  - plier les genoux.
  - trouver des phases intermédiaires.
- Le matériel de manutention :
  - le tire palettes, le chariot etc.
  - transporter, lever, poser.
- Le matériel de bureau :
  - réglage du siège, de l'ordinateur etc.
- Visite des postes de travail
  - observation des gestes et postures spécifiques des postes.

Nombre de participants : 12 maximum

Durée : 1/2 journée