



CENTRE DE FORMATION  
DE L'ARTISANAT



## Gestes et postures

Arrêté n° 20094271/GNC du 22 septembre 2009 relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires pour les travailleurs

### Objectif général

Porter et/ou manipuler, en toute sécurité pour sa santé, des charges lourdes.

### Compétences acquises

- Analyser les risques d'apparition de maladie professionnelle de son poste de travail.
- Adapter sa posture de travail lors de la manutention de charges inertes.

### Pour qui

Toute personne qui manipule des charges lourdes manuellement

## Contenu de la formation

### Partie théorique

- Présentation
  - Du formateur et des objectifs de la formation
  - Des attentes des stagiaires
  - Des éléments statistiques relatifs aux AT/MP
  - Du test initial de manutention et l'analyse des postures
- Appréciation du poste de travail
  - Analyse du poste de travail
  - Evaluation des situations
  - Ecoute des remarques des opérateurs
  - Prise de conscience de la position de travail
- Prise de conscience du schéma corporel
  - Notions d'anatomie
  - Physiologie et biomécanique du rachis
  - Déterminants de l'activité physique
  - Exercices de détente et d'entretien du rachis

### Partie pratique

- Principes généraux de manutention
  - Démonstration du geste type en manutention de charge
  - Principes d'économie d'effort
  - Principes de sécurité physique
  - Entraînement aux gestes types
- Application au poste de travail
  - Réalisation de manutention au CFA
  - Modification des habitudes
  - Les gestes à éviter
  - Aménagements, conseils en ergonomie du poste de travail, les stagiaires peuvent venir avec des photos de celui-ci pour mettre en pratique, les principes présentés en formation.
  - Exercices de détente et d'étirement, personnalisés pour le poste

### Recommandations

Prendre en photo son poste de travail et envoyer les photos au CFA : [fc@cma.nc](mailto:fc@cma.nc)

## Modalités pédagogiques

- Exposés, études de cas, exercices pratiques, démonstrations, simulations, vidéos et exemples concrets

### Validation

- Evaluation test théorique
- Attestation de compétences et de formation

### Lieux

- Centre de formation de l'artisanat à Nouville
- Antennes de la CMA de Koné, La Foa et Poindimié

### Prérequis

Aucun

	4 heures – 0,5 jour
	7 h 30 à 11 h 30 12 h 30 à 16h 30
	5 à 8 stagiaires
	9 800 XPF * 14 000 XPF

\*Prix pour le chef d'entreprise artisanale

### Formateur

Prestataire NEODYME  
Professionnelle  
expérimentée du  
domaine ingénieure HSE