



## BONS GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL

### DURÉE

- ▶ 1 jour

### PRÉREQUIS

- ▶ Pas de pré requis spécifiques

### PUBLICS BÉNÉFICIAIRES

- ▶ Chefs d'entreprise artisanale et leur conjoint collaborateur ou conjoint associé
- ▶ Créateurs d'entreprise artisanale, salariés, demandeurs d'emploi, ...

### VALIDATION

- ▶ Attestation de suivi

### EFFECTIF

- ▶ Entre 8 et 10 stagiaires

### HORAIRES

- ▶ de 9h à 17h

### LIEU

- ▶ Laxou

### OBJECTIFS

- ▶ Permettre d'appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- ▶ Etre capable d'appliquer des techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

### CONTENU

- ▶ Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- ▶ Regard sur les accidents du travail et les maladies professionnelles liées à l'activité physique des salariés
- ▶ Quelques notions d'anatomie
- ▶ Facteurs de risques :
  - ▶ les gestes répétitifs et la posture statique prolongée
  - ▶ l'environnement de travail : le bruit, le travail sur machines, sur écran, ...
  - ▶ les charges et les rythmes de travail : fortes cadences, tâches répétitives, ...
  - ▶ l'étude des postes de travail
  - ▶ vidéos de situation : observations, réflexions, critiques constructives, ...
  - ▶ applications pratiques dans des mises en situation de terrain

### STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE

- ▶ Apports théoriques et cas pratiques
- ▶ Mises en situation, simulations d'accidents
- ▶ Formation animée par un formateur SST



### TARIF

- ▶ Frais d'inscription : 50 €
- ▶ 350 €
- ▶ **Prise en charge possible, sous conditions\*, par le Conseil de la Formation de la Chambre Régionale de Métiers et de l'Artisanat Grand Est pour les chefs d'entreprise inscrits au RM, leurs conjoints collaborateurs ou leurs conjoints associés. Pour les associés, nous consulter.**
- ▶ **Autres publics : nous consulter**

\* Eligibilité de la demande conformément aux modalités de prise en charge du Conseil de la Formation de la CRMA Grand Est

[www.cma-nancy.fr](http://www.cma-nancy.fr)

[julie-chamant@cm-nancy.fr](mailto:julie-chamant@cm-nancy.fr) • 03 83 95 60 73

**Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Meurthe-et-Moselle**

4 rue de la Vologne • 54520 LAXOU

☎ 03 83 95 60 60 • Fax 03 83 95 60 30

