

# GESTES ET POSTURES CONDUITE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- étudier et appliquer les principes d'ergonomie les principes d'ergonomie sur le poste de conduite
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe au poste de conduite et lors de la manipulation de charges inertes (chargement /déchargement)
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DE LA FORMATION



- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Facteurs de risque et pathologies du travail
- Étude des postes de travail (positions de conduite et de manutentions)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et postures spécifiques aux longs trajets
- Ergonomie du poste de conduite
- Vigilance : prévenir la fatigue, la déconcentration et les mauvaises postures
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entrainer les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

## QUALIFICATION DU FORMATEUR



Praticien Ostéopathe diplômé  
Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

**RECYCLAGE CONSEILLÉ  
TOUS LES 2 ANS - 4H**



Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail

NEO FORMA – Organisme de formation enregistré sous le numéro 11 91 07177 91 auprès de la préfecture d'Ile de France - Siège social : 14 place Moreau David, 94120 Fontenay-sous-Bois  
[www.neo-forma.fr](http://www.neo-forma.fr) – Tél : 01.82.39.08.30 – E-mail : [contact@neo-forma.fr](mailto:contact@neo-forma.fr)  
R.C.S Créteil 791 297 120 - SIRET 791 297 120 00028 - Code APE : 8559A

# NEO FORMA

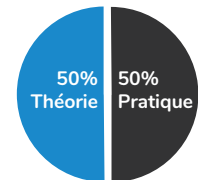


**PUBLIC**

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à conduire régulièrement et à manipuler des charges (chauffeurs routiers, livreurs, taxis...)

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



**DURÉE**

**1 journée soit 7H**  
Effectif : 1 pers minimum  
10 pers maximum



**VALIDATION**

Remise d'une attestation individuelle de formation



**DOCUMENTATION**

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures