

GESTES ET POSTURES / ACQUERIR LES BONS REFLEXES

Pré requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire

Public

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

Objectif de la formation

Être capable d'adopter les bons gestes et les bonnes postures selon les charges manipulées ou les tâches effectuées, afin de réduire la fatigue et de diminuer les risques d'accidents.

Contenu

THEORIE

Les gestes professionnels

- Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain.
- Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
- Le dos au travail
- La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
- Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs).
- Démarche de prévention active
- Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout...)
- L'organisation d'un plan de travail
- Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles).



EXERCICES D'APPLICATION

Mise en pratique

- Exercices de lever et de porter de charges
- Visite du groupe dans l'entreprise aux postes de travail des stagiaires avec études des manutentions habituelles
- Exercices d'étirements
- La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Evaluation

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation.

Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation.

Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Questions pratiques

Nombre de stagiaires : 4 minimum / 10 maximum

Lieu de la formation : Dans vos locaux

Durée de la formation : Sensibilisation : 3.5 heures / Formation : 7 heures

Public concerné : l'ensemble du personnel de la structure

Pré requis : aucun

Compétences du formateur : Formateur diplômé