

FORMATION

GESTES ET POSTURES

Public ciblé :

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

Nombre de participants :

De 1 à 10 participants max en présentiel

Prérequis :

Aucun prérequis pour cette formation

Durée :

1 journée (7 Heures)

Lieu :

En interne ou en externe

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire des accidents de manutention
- ✓ Evaluer les conséquences des troubles musculosquelettiques
- ✓ Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne

Moyens pédagogiques :

50 % Théorie

50 % Pratique

- Power point Tableau blanc
- Exposés directifs – Participatifs
- Discussions de groupe
- Exercices pratiques
- Cas concrets d'apprentissage
- Chasse aux risques
- Colonne vertébrale, articulation du genou de démonstration
- Matériels de simulation.

Programme de la formation :

- Exercices d'échauffement
- Aspet juridique
- Prévention
- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Statistiques.
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Étude des postes de travail (positions de manutentions)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Les gestes sécurisés
- Gestes de la vie quotidienne : la santé, c'est tout le temps
- Hygiène de vie

Validation :

Évaluation tout au long de la formation

Attestation individuelle de formation

Brochure de rappel des gestes et postures de sécurité

Recyclage :

Conseillé tous les 2 ans (4 heures)