

PROGRAMME DE FORMATION
GESTES ET POSTURES

Objectifs :

- Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.
- Former les stagiaires aux techniques de manutention et les adapter à leur poste de travail

Durée : 14 heures sur 2 jours

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

Pré-requis : aucun

Dans le cadre de la formation Gestes, Postures et Ergonomie, les thèmes suivants seront abordés :

Théorie :

Définitions des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS Troubles Musculo-Squelettiques ...) Analyse des comportements au quotidien Définition des manutentions "manuelles" en intégrant la notion de poids Apports sur l'étude comportementale Statistiques nationales et de l'entreprise sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique. Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie. Enoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire. Enoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral. Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires Techniques gestuelles (Transporter, déposer, lever, coucher, gerber, prendre une charge à terre) adaptées à votre entreprise

Exercices pratiques :

Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids : -Caisse -Bidon -Objets présents dans l'entreprise -Etc...

Intervenant(s) : Formateur spécialisé Gestes et Postures

Attribution finale : Attestation individuelle de formation