



Programme de formation GESTES ET POSTURES

Durée de la formation

0.5 jour soit 3.30 heures ou 1 jour soit 7 heures

Effectifs

La formation s'adresse à un groupe de 1 à 10 personnes maximum.

Personne concernée

Toute personne appelée à effectuer de la manipulation manuelle de charges à son poste de travail.
Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et posture sur poste de travail.

Prérequis

Être âgé au minimum de 18 ans
Ne pas avoir de restrictions ou de contre-indications médicales.
Accessibilité personne en situation de handicap : sur étude de besoins

Moyens/ Méthodes techniques et pédagogiques

Moyens pédagogiques audiovisuels
Livret stagiaire individuel.
Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique.

Objectifs

Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.
Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.
Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques.
Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.

Programme théorique

Rappel anatomiques simples sur la connaissance du corps humain.

- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc) ;
- La musculature ;
- La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral) ;
- L'accident de la colonne vertébrale.

L'hygiène de vie, l'alimentation et l'hydratation

L'entretien musculaire du corps

Sensibilisation aux risques d'accident par manutention.

- Les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle ;
- L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer ;
- Les positions au poste ;
- Notions d'ergonomie.

Statistiques des accidents du travail

Maladie professionnelle

Réglementation

Notions d'efforts, de fatigue, lésions

Programme pratique

Principe d'économie d'effort.

Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.

Choix des prises.

Manipulation de charges de nature diverses (charges spécifiques à l'établissement)

Les postures de travail.

Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.

Gestes de stretching et de relaxation.

Validation de la formation

Chaque candidat se verra délivrer une attestation de formation

Délais d'accès

En intra : A la demande

Tarifs

Intra : A partir de 450€ € HT (nous consulter)