

FORMATION

GESTES & POSTURES



OBJECTIFS :

- Cerner les conséquences des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Etre capable d'identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC :
Tout public

DUREE :
7 heures

TARIF :
990 € HT

PREREQUIS :
Aucun

LIEU :
Dans vos locaux

EVALUATION :
Exercices pratiques en salle

EFFECTIF :
De 1 à 7 participants

FORMATEUR :
Titulaire d'un certificat à jour de
« Formateur Gestes & Postures »

SANCTION :
Attestation de réussite en fin de formation

PROGRAMME

Les bases de la prévention

- Identification des différents enjeux de la prévention pour l'entreprise
- Analyse des rôles des différents acteurs de la prévention
- Analyse du mécanisme d'apparition des dommages
- Observation des obligations réglementaires liées à l'évaluation des risques professionnels (DUERP), au port de charges, travail sur écran...

Le Corps Humain

- Anatomie et pathologies : le squelette, les ligaments, les muscles, les tendons, les nerfs, la colonne vertébrale, les articulations
- Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : les facteurs de risques et de sollicitation

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Exercices d'échauffement musculaire
- Analyse des postes de travail et évaluation des risques associés
- Apprentissage et mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Exercices pour réduire les contraintes musculo-squelettiques

Evaluation

- Exercices d'application des connaissances : repérer à un poste de travail les situations nuisibles à la santé ou entraînant des efforts superflus ou excessifs



Prenez contact avec le responsable de la formation qui étudiera les possibilités d'accessibilité. Voir coordonnées en page 1

“Parce qu’un bon geste peut tout changer !”

Méthode pédagogique



Méthode active participative basée sur l’alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** sur des postes de travail afin de mettre en application le vécu professionnel des stagiaires.

Accompagnement personnalisé par des méthodes d’écoute et de questionnement.

Exemple de moyens pédagogiques :

- **Modèle de vertèbres lombaires** : un modèle de hernie discale lombaire montrant ce qui arrive à la distribution des disques intervertébraux lorsque le corps humain se plie et se courbe.
- **Modèle de colonne vertébrale flexible avec nerfs spinaux, bassin et fémurs** : la partie cervicale, la partie thoracique, la partie lombaire et le sacrum codés par couleur.
- **Petites charges de manutention** : caisses avec poignées.
- **Jeux d’analyse** : repérer et analyser des facteurs de risques.



Documents à disposition

- Attestation de réalisation



Formation récemment lancée – les taux de réussite et satisfaction seront communiqués dès qu’un nombre suffisant de candidats aura passé l’examen