



Formation Gestes et Postures

Objectifs :

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement.
- Observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.

Programme :

Accidents de travail et maladies professionnelles :

- Observation des statistiques A.T / M.P
- Analyse des principales causes des accidents de travail liés aux manutentions manuelles
- Aborder les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)
- Comprendre la réglementation hygiène et sécurité du code du travail

Notions d'anatomie :

- Connaissance de l'anatomie et physiologie
- Influence des mauvaises postures sur la fatigue
- Reconnaître les conséquences des mauvaises postures et les pathologies associées

Principes de sécurité physique :

- Appréhender le centre de gravité et les techniques de manutention manuelle
- Comprendre le transport et la manutention de charges diverses
- Mise en application des Principes de sécurité et d'économie d'effort

Protection :

- Identifier les EPI (Equipements de Protection Individuelle)
- Avoir des notions de premiers secours

Pratique : 3h15

- Analyse des attitudes et du poste de travail au sein des différents services
- Réalisation d'un échauffement avant l'effort
- Appliquer les techniques de manutention de charges

Débriefing : 30 min

Retour sur les connaissances acquis durant la journée et sur le ressenti des stagiaires. Mise à disposition d'un questionnaire d'évaluation.

Modalités : Formation en présentiel composée d'un groupe de 6 à 10 personnes

Durée : 7 heures

Public cible : Personnel occupant un poste a manutention manuelle
Accessible aux personnes en situation de handicap

Pré-requis : Aucun pré-requis nécessaire pour suivre cette formation

Méthodes pédagogiques :

Théorie :

Magistrale : exposé interactif,
Interrogative : Quizz

Pratique :

Active : Etude de cas concrets
et exercices pratiques

Moyens matériels :

Théorie : PowerPoint, vidéos, Paper Board, documentation papier...

Pratique : Charges de natures diverses

Fourni par votre entreprise :

Une salle de formation suffisamment grande, équipée de tables, chaises, tableau blanc et vidéoprojecteur

Fourni par la formatrice :

Documentation et charges diverses