

PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES

Public visé :

- Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

Prérequis d'accès à la formation :

- Aucun

Objectifs de la formation :

- A l'issue de la formation, les participants auront 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.

Durée :

- 1 jour soit 7 heures

Nombre de participants :

- Minimum 1 et maximum 10 participants par session

Modalités pédagogiques :

- Travail alterné entre formation théorique et mise en situation pratique
- Adaptation à l'activité de l'entreprise

Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation

Formalisation à l'issue de la formation :

- Attestation de la formation

Dates et lieux de la formation :

- A définir avec l'organisme de formation

Contenu de la formation

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 de 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 pratique

Exercices pratiques de port de charges de différents volumes, formes et poids en fonction du domaine d'activité de l'entreprise.

Réactualisation des connaissances

Préconisation d'actualisation avec évaluation des connaissances tous les 5 ans selon les services prévention des CARSAT.