

GESTES ET POSTURES

Programme de formation d'une durée de _____ heures.

Participants

La formation des risques liés aux manutentions manuelles concerne toute personne dont le travail implique régulièrement :

- La manutention de charges.
- L'exécution de gestes précis ou répétitifs.
- Les postures à risques.

Objectifs

La formation de prévention des risques liés aux manutentions manuelles informe sur les gestes et les postures à respecter lors de toute activité physique.

- Analyser les risques de ses postes de travail, puis adapter son comportement.
- Évaluer et analyser les risques liés aux manutentions manuelles.
- Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Appliquer les règles pour acquérir une technique et une capacité à manutentionner.

Pré requis

- Etre âgé de 18 ans minimum.
- Maîtrise de la langue française : lu, écrit, parlé, compté.

Itinéraire et moyens pédagogiques

Réalisée en alternant situations pratiques simulées et séquences théoriques en salle de cours, cette formation fait appel à une pédagogie par objectifs.

Les apports théoriques sont réalisés via la diffusion de diaporamas, de séquences vidéo et/ou de travaux sur fiches.

Un livret de formation est remis à chaque participant.

Les apports théoriques et pratiques sont animés par des formateurs qualifiés.

FORMATION THEORIQUE *

Réglementation et textes officiels

- Statistiques.
- Dispositions réglementaires.
- Droits, obligations et responsabilités.

Sécurité et prévention

- Partenaires de la prévention.
- Risques et conséquences.
- Processus menant à l'AT / maladie professionnelle.
- Démarche de prévention.
- Gestion de l'accident.

Anatomie et pathologies associées

- Squelette
- Articulation
- Ligaments, tendons, muscles.
- Colonne vertébrale.
- Différents facteurs provoquants, aggravants.
- Lombalgies
- Troubles Musculo Squelettiques.

Principes ergonomiques

- Poste de travail.
- Position de travail.
- Travail de force, manuel
- EPI.
- Soulever et transporter.
- Gestes quotidiens.

FORMATION PRATIQUE *

- Exercices pratiques de mise en situation.
- Gestes et postures fondamentaux.

Validation

- Délivrance d'une attestation de formation.

** formation adaptée à la configuration et aux souhaits de l'entreprise.*