

GESTES ET POSTURES

Durée : 1 jour (7 heures de face à face pédagogique)

Objectifs :

- Etre capable d'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,
- Etre capable d'appliquer les principes d'économie d'efforts et de sécurité physique aux différentes situations de travail.

Public concerné : personnel exposé aux manutentions manuelles de charges.

Niveau de connaissances préalables requis pour suivre la formation : aucun prérequis n'est exigé.

Programme :

- Les accidents du travail, de trajet et les maladies professionnelles,
- L'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise,
- L'anatomie et la physiologie,
- Les limites du corps humain,
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé (pathologies),
- Les facteurs de risques : biomécaniques, individuels, psycho-sociaux et ceux liés à l'environnement physique,
- Identification des situations de travail pouvant nuire à sa santé (observation et analyse),
- Les aides techniques à la manutention,
- Les principes d'économie d'effort et sécurité physique,
- Mise en pratique au poste de travail (la réflexion sur les situations de travail est participative et vise à la mutualisation d'expérience - l'acquisition des principes d'économie d'effort et de sécurité physique se réalise sur un objet neutre puis se poursuit sur le lieu de travail).

Méthodes pédagogiques : apports théoriques, démonstrations, échanges d'expérience et mises en situation.

Moyens pédagogiques et techniques : modèle anatomique colonne vertébrale et bassin, modèle anatomique de 3 vertèbres lombaires et mannequin articulé gestes et postures.

Moyens d'encadrement : cette formation est animée par un expert formé et qualifié à la pédagogie pour adultes et expert en prévention des risques liés à l'activité physique.

Modalités d'évaluation des acquis : les stagiaires seront évalués lors des mises en situation.

Documents délivrés : attestation individuelle de fin de formation.

Nombre de stagiaires : minimum 1 stagiaire - maximum 10 stagiaires.

Recyclage : pas d'obligations légales.

Délai d'accès : sous une semaine pour les sessions en INTRA / nous n'organisons pas de sessions en INTER

Accessibilité aux personnes handicapées : merci de prendre contact avec nous afin que nous puissions examiner la possibilité et les conditions d'intégration