

Formation gestes et postures

Programme de formation – modalité pédagogiques



ORGANISATION

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de vous informer et de vous sensibiliser aux **différents gestes et postures à adopter dans le cadre de votre travail**. Ainsi, c'est par le biais de mises en pratique et d'enseignements théoriques sur le fonctionnement du corps humain que vous prendrez conscience que vous êtes acteur de votre sécurité.

PUBLIC VISE

Toute personne amenée à **manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs et de manière régulière** dans le cadre de son activité professionnelle.

OBJECTIF

- Comprendre et situer l'importance des **risques d'accidents** et de **maladies professionnelles liés à la manipulation, aux gestes répétitifs et aux postures de travail**.
- Repérer et identifier les **risques physiques** en utilisant les connaissances **anatomiques et physiologiques sur le corps humain**.
- Identifier les **éléments déterminants** des gestes et postures de travail.
- Soumettre des **solutions pour éviter, ou du moins, réduire les risques identifiés**.
- Appliquer les principes de base de **sécurité physique** et **d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail**.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE : 7 HEURES

LIEU DE FORMATION

Directement dans votre **établissement** en cas de formation **intra-entreprise**. Nous privilégions cette méthode pour **adapter la formation à l'établissement**. En **centre de formation** en cas de formation **inter-entreprise**.

EFFECTIF : de 4 à 10 apprenants.

MODALITE ET DELAIS D'ACCES

Inscription obligatoire 10 jours avant minimum.

TARIF

400€ HT/TTC

Tarif donné à titre indicatif.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Prendre contact avec notre référent handicap :
Mme ROUX Clémentine au 04.90.60.73.16
ou par mail : contact@securiforce.fr



Formation gestes et postures | 07H00



MÉTHODES MOBILISÉES

Méthode active participative basée sur l'alternance de transmission de savoirs et **ateliers pratiques** afin de mettre en application le vécu professionnel des apprenants.

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

Le déroulement de la formation **alterne les parties théoriques et pratiques.**

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Évaluation sommative par le biais des mises en situations pratiques.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation.

MATÉRIEL UTILISÉ

Pour la partie théorique :

- Modèles de vertèbres avec dégénérescence progressive
- Mannequin porteur qui indique la position des vertèbres lors d'une manutention
- Vertèbre avec sciatique ou hernie discale
- Ordinateur et vidéoprojecteur

Pour la partie pratique :

- Chasuble sonnante lorsque le porteur adopte une mauvaise posture
- Petites charges de manutention : caisses avec poignées et sans poignée
- Petit fût et seaux
- Bouteilles de gaz
- Aides techniques : diable, chariot manutention

TOUT LE MATÉRIEL EST DÉSINFECTÉ AVEC UN PROTOCOLE STRICT ENTRE CHAQUE FORMATION.

PROGRAMME DE FORMATION

PARTIE THEORIQUE 40% (3H00) :

Le fonctionnement du corps humain et ses limites :

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- La colonne vertébrale
- L'articulation

Les atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé :

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

Les facteurs de risques et de sollicitation

- Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux, environnementaux
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

L'analyse des déterminants

- Les différents éléments d'une situation de travail
- L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

- Les principes de base d'aménagements dimensionnel des postes de travail
- Les aides techniques à la manutention

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

- La portée et les limites de ces principes
- La manutention manuelle des charges inertes
- Le travail en position statique

PARTIE PRATIQUE 60% (4H00) :

Retour sur expérience et partage d'informations

- Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets qu'ils peuvent provoquer

Analyse des situations de travail

- Observation de situations réelles de travail, en appui sur le fonctionnement du corps humain
- Analyse de sa situation réelle de travail, en appui sur le fonctionnement du corps humain

Les principes de sécurité et d'économie d'effort