
Programme de formation_{v5}

Gestes et postures



Durée

1 jour / 7 heures



Public visé

Tout public.



Prérequis

Savoir communiquer en français.



Objectifs pédagogiques

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation.
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants.





Description / Contenu

Formation théorique :

Les dispositions réglementaires et statistiques des Maladies Professionnelles.

L'anatomie et les pathologies associées.

Les lombalgies.

Les Troubles Musculo-Squelettiques.

Les principes ergonomiques de base sur postes de travail.

Les EPI.

Les risques liés à l'activité physique et leurs conséquences :

- Risques liés au travail manuel : gestes répétitifs, gestes précis, serrage, outils vibrants.
- Risques liés au transport manuel : transport sur brouette ou chariot.
- Risques liés à des postures ou des efforts excessifs (lombalgiques et musculaires) : port de charges lourdes.
- Risques liés au travail sur écran.
- Risques liés à la prise de substances : alcool, stupéfiants, médicaments.
- Risques liés à l'environnement physique : bruit.
- Risques liés à l'exposition à un agent chimique : produit dangereux.
- Risques liés à un agent biologique : tétanos.
- Risques liés au stress.

Les gestes de la vie quotidienne.

Que faire en cas d'accident ?

Formation pratique :

La manutention adaptée au poste de travail.

L'analyse du poste de travail et évaluation des situations.

L'application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

La manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, sac...). La prévention au quotidien : les bonnes postures ...

Exercice d'éveil musculaire.

La pratique est réalisée avec les charges des opérateurs ou sur postes de travail.



Méthodes mobilisées

- Formation théorique magistrale (interrogative et expositive) et démonstrative commentée pour la pratique.
- Exposés technologiques illustrés par des moyens audiovisuels. Réalisation d'exercices sur cas concrets. Restitution de vécu des salariés. Remise d'un livret de formation.



Modalités d'évaluation

Evaluation : théorique par QCM et pratique par observation du formateur.

Sanction : attestation de formation



Modalités et délais d'accès

Session de formation mise en place à la demande de l'entreprise pour un groupe de stagiaire.

Nous vous invitons à nous consulter pour convenir d'une date de formation.

L'entrée en formation est accordée sous réserve de la validation des financements et à la suite d'un entretien téléphonique ou échange mail pour définir les besoins des bénéficiaires.



Tarif

Les conditions tarifaires sont disponibles sur notre site internet ou sur demande de devis.



Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles sous conditions. Merci de consulter au préalable notre référent handicap, pour échanger sur les besoins d'adaptation de la formation :

referent.handicap@impact-formation.fr