

Programme de formation_v5

Gestes et postures

Ref : MOD_2020110



Durée

1 jour / 7 heures



Public visé

Tout public.



Prérequis

Savoir communiquer en français.



Objectifs pédagogiques

- Connaître le mécanisme d'apparition des TMS ainsi que ses différents enjeux afin de prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Comprendre le fonctionnement mécanique du corps.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans le cadre de son travail.
- Adopter les bons gestes et postures au quotidien.



Description / Contenu

Formation théorique :

La prévention :

- Les dispositions réglementaires et statistiques des Accidents du Travail et Maladies Professionnelles.
- Les enjeux
- Les différents acteurs



Anatomie et pathologies associées.

- Le squelette, les articulations, les muscles, les tendons, les ligaments, la colonne vertébrale, les vertèbres, le système nerveux
- les atteintes musculaires, articulaires, tendineuses, ligamentaires, vertébrales et discales

Les Troubles Musculo-Squelettiques.

- Les enjeux
- Les facteurs de risques
- Le syndrome du canal carpien
- L'entorse

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

Les risques ci-dessous sont abordés uniquement selon les situations de travail rencontrées :

- 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.

Formation pratique :

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

- Etude des pratiques des salariés.

- Discussion autour des problématiques.
- Axes d'améliorations.

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

ex : La manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, sac...).

La prévention au quotidien : les bonnes postures ...

Exercice d'éveil musculaire et exercices respiratoires.

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. Brainstorming, travail de groupe, mise en situation...
- 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 participation active avec 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 aux personnes en situation de handicap ; elles sont adaptables en fonction du profil de chacun. Toute compensation devra être signalée en amont de la formation afin de pouvoir mettre en place les aménagements spécifiques. Merci de consulter au préalable notre référent handicap, pour échanger sur les besoins d'adaptation de la formation : referent.handicap@impact-formation.fr