FORMATION GESTES ET POSTURES

PUBLIC & PREREQUIS

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires.

OBJECTIFS GENERAUX

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions de travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

EFFECTIF

10 stagiaires (maximum) par session de formation

DURÉE (7 heures)

7 heures, soit 1 journée

LIEU

A définir : Cholet 49 / Trélazé 49 / Beaupréau 49 ou chez le client

PROGRAMME

Accueil et présentation de la formation

- **Législation relative aux gestes et postures au travail**
  - La règlementation du code du travail : Hygiène et sécurité
  - Analyse des accidents de travail liés aux manutention manuelles
  - Qu'est-ce qu'un TMS (Troubles musculosquelettiques)
  - Observation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles en France

- **Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail**
    - Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
    - Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
    - Mise en évidence des risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
    - Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie
    - Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et économie d'effort.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Support de formation de type power-point
Exposées interactif
Mise en situation

Formation dispensée par des formateurs spécialisés en gestes et postures et en ergonomie.

VALIDATION DES ACQUIS

Evaluation théorique par QCM et évaluation pratique.