Conseil Formation Méditerranée

GESTES ET POSTURES

CFM-P F07-004-IR

Objectifs

Cette formation vise à apporter à l'apprenant les outils, les bons gestes et les bonnes postures dans son environnement de travail afin de se préserver des risques de troubles musculo-squelettiques liés à son activité.
L'apprentissage se fait par un apport théoriques des risques, une présentation des statistiques liées aux TMS, la réglementation en vigueur dans le milieu professionnel, une présentations des gestes et postures à valoriser et une mise en pratique de cet apprentissage.

***Délai d'accès :* 48h minimum avant le démarrage de la formation et selon places disponibles. A moindre délai, CFM ne peut garantir le traitement de l'inscription.**

Public Visé

Tout public pouvant être exposé aux risques musculo-squelétiques

Pré Requis

Parler, lire et écrire le français
Non contre indication médicale au port de charge
Avoir plus de 18 ans

Objectifs pédagogiques

Savoir protéger sa santé physique avant de faire des efforts

Connaître son corps et ses limites pour mieux appréhender les points de ruptures potentiels

Connaître la réglementation et les outils de prévention

Identifier les manipulations et postures à risques

Mettre en place les bonnes techniques pour ne pas faire forcer les parties à risques et se préserver des TMS

Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie démonstrative et active
Supports pédagogiques type power point et livret
Exercices de charge et de positionnement en atelier

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur expérimenté

Parcours pédagogique

Bloc 1 : Les risques dans la manipulation de charges et les postures de travail
- Définition
- Statistiques
- Les accidents de trajet
- Les maladies professionnelles

Bloc 2 : La législation et les recommandations
- Le DUERP
- Les acteurs de la prévention
- Décret 2008-244 du 7 mars 2008
- Recommandation 367 de la CNAMTS

Bloc 3 : Le corps humain
- Le squelette
- Les articulations
- Les ligaments
- Les muscles
- Les tendons
- Le système nerveux

Bloc 4 : Les troubles muscosquelettiques
- Les points de ruptures
- Les différentes pathologies
- Les éléments de fatigues

Bloc 5 : Pratique de mouvement
- Analyse de risques
- Combattre, adapter, tenir compte
- Manutentions manuelles
- Travail de bureau
- Postures de conduite

Conseil
Formation
Méditerranée

Méthodes et modalités d'évaluation

Test théorique en QCM
Exercices pratiques de mise en situation

Une attestation de formation est remise en fin de session justifiant de la validation ou non des acquis.

Modalités d'Accessibilité

A demander au réferent handicap

Durée

7.00 Heures
1 Jour

Effectif

De 1 à 10 personnes

https://cfm.mp-formation.fr/formation-gestes-et-postures

Contactez-nous !

Bruno BOURGLAN
Directeur
Tél. :
Mail : b.bourglan@c-f-m.fr