


Gestes et postures

Description de la formation : Cette formation s'adresse aux personnes qui, dans leur activité professionnelle, sont amenées à effectuer de la manipulation manuelle ou de la manutention de charges diverses et/ou doivent être particulièrement vigilantes dans leur posture de travail et l'ergonomie de leur poste de travail

Référence formation : B5 / RSEPREVPOSTFP

Objectif : Acquérir une technique efficace de manutention de charges diverses ou de manipulation manuelle ainsi qu'une bonne posture de travail

Public : Tout public

Accessibilité :  Formation ouverte à certaines formes de handicap/ contactez-nous pour plus d'informations.

Programme : Il s'agit d'un enseignement comprenant :

Partie théorique :

- Importance des conditions de travail sur la santé
- Réglementation : définitions du Législateur – limitations de charges – articles R 231-67 et R 231-72)
- Notions d'anatomie et d'ergonomie
- Le squelette : anatomie, pathologie ; Les ligaments : anatomie, lésions des ligaments, luxation ; les muscles : anatomie, lésions musculaires ; les tendons : anatomie, lésions des tendons
- La colonne vertébrale détaillée : anatomie, fonctionnement, pathologies, facteurs aggravants
- accidents du travail et les maladies professionnelles : chiffres, statistiques, conséquences
- Les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Pratiquer une activité physique générale
- Les exercices physiques
- Prévention du risque : prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique, principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail, principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Action de l'animateur-formateur dans l'entreprise : démarche de prévention, organisation de la formation en entreprise

Développements pratiques :

- Les principes de base de l'économie d'effort : techniques gestuelles, le polygone de sustentation, la recherche de l'équilibre
- Exemple d'application dans la vie quotidienne : position assise des conducteurs, activités ménagères, activités de jardinage et de bricolage, futures mamans et/ou mamans de jeunes enfants, les enfants, le sommeil
- Exercices spécifiques à l'activité des candidats stagiaires

Prérequis : Aucun

Condition d'admission : Pièce d'identité

Durée et organisation : 1 jour – 7 heures

Texte de référence : Article L4644-1 du code du travail (au 1er juin 2012) « L'employeur désigne un ou plusieurs salariés compétents pour s'occuper des activités de protection et de prévention des risques professionnels de l'entreprise. Le ou les salariés ainsi désignés par l'employeur bénéficient, à leur demande, d'une formation en matière de santé au travail dans les conditions prévues aux articles L4614-14 à L4614-16

Effectifs : 1 à 12 personnes

Moyens pédagogiques : utilisation de moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités et au métier des participants (PowerPoint, liste de risques, vidéos, projecteur, écran)

Modalité d'évaluation : Test de validation des connaissances, exercices pratiques, évaluation par le formateur

Encadrement pédagogique : Formateur disposant de l'expérience et des compétences pour dispenser l'ensemble des modules de formation

Calendrier : Nous contacter

Tarifs :

Prix groupe : 700 € H.T.

Prix parcours : Nous contacter

Responsable : Pierre LEVY

Demande de renseignements et/ou se préinscrire : Nous contacter