



Programme de formation

Gestes et Postures 1j

But de la formation

Sensibiliser sur le phénomène « accident du travail et maladie professionnelle »
Connaître les notions d'anatomie et de pathologies de base
Connaître et Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents

en fonction de la situation de travail et dans la vie privée

Objectifs pédagogiques

1. Apprendre aux salariés à identifier leurs risques professionnels et les situations pouvant nuire à leur santé et/ou entraînant des efforts excessifs
2. Connaître et appliquer les grands principes du « lever porter de charges » en fonction de la tâche à effectuer

Pré-requis

Absence de contre-indication au port des charges

Type de public

Personnel appelé à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

Moyens pédagogiques

Vidéos
Mannequin anatomique
Maquette
Supports informatiques

Sanction de la formation

Attestation de formation

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques d'informations
Analyse d'expériences vécues par les stagiaires
Mise en situations

Durée

7 heures (1 jour).



Programme

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France ;
- Notions d'anatomie et biomécanique ;
- Facteurs de risque et pathologies du travail ;
- Études des postes de travail (positions de manutentions) ;
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique ;
- Entraînement aux gestes corrects ;
- Hygiène de vie.