
Programme de Formation

Gestes et postures

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

- Toute personne souhaitant adopter les bons gestes et la bonne posture pour éviter les TMS



Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux liés à la sécurité au travail
- Appliquer les techniques de gestes et les postures de travail adaptés
- Adapter son comportement dans sa fonction pour prévenir le risque
- Mettre en pratique les savoirs, savoir-faire et savoir-être nécessaires à la maîtrise de la sécurité au travail.



Description

Introduction

- Présentation de la formation Formation gestes et postures, des participants et de leurs attentes spécifiques.

Statistiques AT et MP

- Informer les salariés sur les AT et MP dus aux manutentions manuelles

Anatomie et physiologie du corps

- Sensibiliser les salariés sur le fonctionnement de leur corps et notamment de leur colonne vertébrale.

Posture de travail

- Présenter des notions sur l'ergonomie des postes assis et debout

Travail statique et dynamique

- Démontrer que la fatigue engendrée par un travail statique et/ou dynamique mais répétitif entraîne une fatigue musculaire, voire des maladies professionnelles

Protections individuelles

- Présenter l'utilité des protections individuelles

Technique de manutention manuelle

- Faire acquérir les principes de base et les principes complémentaires qui utilisent les paramètres suivants :
 - la vitesse,



- les points d'appui,
- la réaction de la charge,
- le poids du corps

Etude d'un poste de travail en coordination si possible avec le médecin du travail

- Déterminer les risques AT et MP
- Sélectionner les risques liés aux manutentions manuelles et mécaniques
- Proposer des solutions permettant d'améliorer les situations de travail.

Bilan, évaluation et synthèse de la formation Formation gestes et postures



Prérequis

- Pas de prérequis spécifique



Modalités pédagogiques

- Tour de table pour validation des attentes spécifiques, des objectifs, du programme...
- Le formateur alterne entre méthode démonstrative, interrogative et mise en œuvre par des exercices concrets.



Moyens et supports pédagogiques

- Un support de cours numérique ou papier sera remis à chaque participant.



Modalités d'évaluation et de suivi

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire