

Gestes et Postures

1 jour – 7 heures

Objectifs :

- Appliquer les principes de bases de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.
- Analyser les risques d'accident de manutention
- Prévenir les TMS et AT en :
 - ✓ Adaptant leurs gestes et postures à leur environnement de travail.
 - ✓ Portant et déplaçant des charges de manière sécuritaires.

Public visé – Pré requis :

Pas de pré requis.

Toute personne amenée à effectuer des opérations de manipulations ou des tâches répétitives.

Type d'action :

Acquisition et perfectionnement des compétences

+ Pédagogie :

- Nombreuses mises en situations
- Formateur doté d'une importante expérience en Santé au Travail et en motricité
- Vidéo projection, paperboard, supports pédagogiques.
- Nombre de stagiaire limité à 12.
- Fiche d'appréciation à chaud.
- Contact bilanciel 1 mois après la formation.

● Bases théoriques de la manutention et du port de charges

- ✓ Notions d'accident du travail et de maladie professionnelle, coûts humains et financiers.
- ✓ Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie permettant d'identifier les risques liés à votre activité professionnelle.
- ✓ Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- ✓ Gestes et postures basiques.
- ✓ Prévenir les TMS :
 - Analyser et s'adapter au poste de travail.
 - Les postures qui soulagent.
 - Conseils et recommandations dans la vie quotidienne.
 - Notions de renforcement musculaire préventif.
- ✓ Pénibilité physique et charge mentale – stress au travail.

● Applications pratiques

- ✓ Mise en situation/Cas pratiques (personnalisation à l'entreprise)
- ✓ Lever, porter, poser et prendre sur entablement.
- ✓ Monter, descendre.
- ✓ Positionnement corporel au poste de travail.

● Conclusion et Echanges