

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ◆ Apporter aux stagiaires des connaissances théoriques et des moyens pratiques permettant de préserver leur intégrité physique.
- ◆ Permettre aux stagiaires de prendre conscience de leurs attitudes au quotidien, et d'adopter un comportement adapté dans diverses tâches de travail.
- ◆ Prévenir le mal de dos, informer les salariés des risques liés à une manutention manuelle incorrecte.
- ◆ Former à une gestuelle correcte pour limiter les accidents du travail et les maladies professionnelles, pour aborder en toute sécurité les postures de travail et les difficultés spécifiques de la manutention manuelle.

PUBLIC ET PREREQUIS

La formation s'adresse à toute personne qui effectue au cours de son travail, la manipulation manuelle de charges.

A l'issue de la formation les participants se verront remettre une attestation de présence.

SANCTION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation sera assuré par la signature des fiches de présence matin et après-midi. A l'issue de la formation les participants se verront remettre une attestation de stage.

PROGRAMME

- ◆ Connaissances théoriques : Anatomie, Physiologie, Hygiène de vie, ...
- ◆ Les principes ergo moteurs de base
- ◆ Gestes et postures de sécurité : exercices pratiques
- ◆ Outil d'analyse de la situation de travail et des postures de travail
- ◆ Introduction sur les TMS (Troubles musculo-squelettiques)
- ◆ Etude de postes de travail

METHODES PEDAGOGIQUES

- ◆ Apports théoriques : connaissances nouvelles, introduction à la pratique.
- ◆ Apports de pratique expérimentale en salle : validation de la théorie, éducation gestuelle, techniques de manutention, organisation des manutentions manuelles.
- ◆ Apports pratiques concrets pour chaque stagiaire.
- ◆ Validation des acquis par le groupe.

La formation est réalisée par un spécialiste en ergonomie, gestes et postures, qui illustre ses propos exemples issus de la pratique.

INFOS PRATIQUES

- ◆ Durée : 1 jour
- ◆ Lieux : Colmar, Mulhouse, Reichshoffen, Strasbourg
- ◆ Possibilité de formation inter et intra entreprise