

GESTES ET POSTURES

DURÉE : 1 JOUR
(7 HEURES)

Théorie : 3 h 00
Pratique : 4 h 00



Objectifs de la formation :
Etre sensibilisé à la problématique d'organisation d'espace.
Connaître les risques dus à la manutention manuelle et aux mauvaises postures.

CONTENU DE L'ACTION DE FORMATION

ENSEIGNEMENTS THEORIQUES

FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

Notion d'anatomie
Facteurs aggravants des TMS,
Lésions au niveau de la colonne vertébrale,
Troubles au niveau des membres supérieurs et facteurs les influençant

PRINCIPES DE PREVENTION

Economie d'effort
Les bonnes postures

HYGIENE DE VIE

Le sommeil
L'hydratation
L'alimentation
L'activité physique

ETUDE DE VIDEOS

ENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Cette partie pratique est entièrement adaptée aux situations de travail spécifiques à l'entreprise.

Echauffements.

La mise en application des principes énoncés sont analysés, démontrés et réalisés au cours de différentes situations.

Correction des gestes *in situ*.

Etirements.

SYNTHESE ET

CLOTURE DE LA FORMATION

Objectifs Pédagogiques :

- ✓ Connaître les risques physiques dus à la manutention manuelle ;
- ✓ Avoir des notions d'anatomie, physiologie et pathologie ;
- ✓ Avoir des notions d'économie d'effort et les appliquer en situation de travail ;
- ✓ Avoir des notions sur l'hygiène de vie et ses conséquences sur le travail ;
- ✓ Optimiser l'organisation du travail pour allier efficacité et prévention ;
- ✓ Savoir s'échauffer avant le début du travail.

Animation par des formateurs qualifiés.

Pédagogie : en salle, exposés, démonstrations, études de cas, mises en situation.

Applications pratiques sur site, utilisation de charges types (seaux, sacs, brouettes, charges longues, ...) et des charges habituelles mises à disposition de l'entreprise. Evaluation théorique et pratique continue.

Validation : attestation d'assiduité.

PUBLIC VISÉ – PRÉ-REQUIS

Toute personne concernée par la manutention manuelle dans son activité.
Etre apte médicalement au port de charges.
La formation s'adresse à un groupe de 10 à 12 personnes.

