
Programme de Formation

Gestes et postures

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Objectifs pédagogiques

- Permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort
- Mise en œuvre des principes généraux de prévention



Public visé

Tous collaborateurs de l'entreprise, salariés ou dirigeants.



Prérequis

Aucun



Description

Partie théorique

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Le squelette. Les ligaments. Les muscles. Le fonctionnement de la colonne vertébrale. Le fonctionnement d'une articulation.

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

Les TMS des membres supérieurs. Les atteintes au niveau du dos. Les TMS des membres inférieurs.

Les facteurs de risques et de sollicitation

Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux). Les sollicitations de l'appareil locomoteur. La fatigue visuelle.

L'analyse des déterminants

Les différents éléments d'une situation de travail. L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique.

Amélioration des conditions de travail et principes de prévention

Les principes généraux de prévention. Les principes de base d'aménagement dimensionnel des posts de travail. La recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail. Les aides techniques à la manutention

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Rappel de la portée et les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort. La manutention manuelle des charges inertes. Le Travail en position statique

Partie pratique

Retour d'expérience et partage d'informations

Reconnaitre et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits. Echanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.



Analyse de situations de travail

Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition.

Principes de sécurité et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer des charges inertes.



Modalités pédagogiques

Recueil des atteintes pré-formation

Pédagogie ludique et applicable, expérimentations pratiques, correctives et concrètes.

70 % pratique / 30 % théorie



Moyens et supports pédagogiques

Supports pédagogiques.



Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation en cours de formation.



Sanction

Attestation de formation



Informations complémentaires

Merci de nous contacter pour toute personne en situation de handicap.



Informations Accessibilité

Référente handicap : Mme Héloïse DENIS : 06 61 01 43 43 – denish@nelleaquitaine.ifrb.fr

Taux de satisfaction 2023 : 99 % des stagiaires ont été satisfaits de nos formations et de nos formateurs

Taux de réussite 2023 : 97 % des stagiaires ont atteint les objectifs des formations