GESTES ET POSTURES

OBJECTIF(S)

- Initier et apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et les maladies professionnelles liées aux activités physiques, et de participer ainsi à l'amélioration des conditions de travail.
- Bien utiliser les moyens de manutention mis à disposition.

PUBLIC(S) CONCERNÉ(S)

Toute personne manipulant des charges ou réalisant des gestes répétitifs dans le cadre de son travail.

PRÉREQUIS

Comprendre, lire, écrire et parler le français.

Savoir utiliser un ordinateur en autonomie (en cas de parcours e-learning).

DURÉE

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

De 1 à 12 stagiaires.

PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE

- Définitions des bases (vocabulaire et statistiques) :
  - Risques
  - Accidents du travail
  - Maladies professionnelles
  - Troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie et de physiologie.
- Explication des quatre principales lésions relatives aux disques intervertébraux et des autres problèmes articulaires.

PARTIE PRATIQUE

- Exercices de port de charges de différents volumes, poids et formes.
- Analyses des postes de travail et des risques liés à l'activité.

MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

Théorie et pratique.

Formations mixtes :

Partie théorique en e-learning (parcours divisé en chapitres avec quiz intermédiaires et quiz final).

Partie pratique en présentiel.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Un formateur pour 10 stagiaires.

Matériels de démonstration.

Plateforme en ligne avec accès individuel pour les parties réalisées en e-learning.

MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

Certificat de réalisation remis à l'employeur à l'issue de la formation.

CONSIGNES PARTICULIÈRES