GESTES ET POSTURES

Public

Cette formation s'adresse aux personnes, qui dans leur activité professionnelle, sont amenées à effectuer de la manipulation manuelle ou de la manutention de charges diverses et/ou doivent être particulièrement vigilantes dans leur posture de travail et l'ergonomie de leur poste de travail.

Niveau requis

Quel que soit son niveau y compris débutant.

Objectif

Être capable de repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs, que se soit au travail ou dans sa vie privée.

Adopter et appliquer les principes pertinents de base de sécurité physique et d'économie d'efforts, en fonction de la situation.

Pédagogie

La méthode utilisée est basée essentiellement sur le visuel, la mémoire et l'apprentissage avec la participation active des participants.

Nombre de stagiaire

Maximum 10

Durée

1 journée à 2 journées

GP1000

Programme

Il s'agit d'un programme modulaire théorique comprenant des exercices d'application pratiques individuels et en équipe, s'articulant de la manière suivante :

1. Partie théorique

- Généralités : les différents effets des conditions de travail sur la santé
- Réglementation : définition du Législateur – limitations de charges – articles R 231-67 et R 231-72)
- Notions d'anatomie et d'ergonomie
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles : chiffres, statistiques, conséquences
- Le squelette : anatomie, pathologie
- Les ligaments : anatomie, lésions des ligaments, luxation
- Les muscles : anatomie, lésions musculaires
- Les tendons : anatomie, lésions des tendons
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- La colonne vertébrale détaillée : anatomie, fonctionnement, pathologies, facteurs aggravants
- Prévention du risque : prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique, principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail, principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Pratiquer une activité physique générale
- Les exercices physiques
- Action de l'animateur-formateur dans l'entreprise : démarche de prévention, organisation de la formation en entreprise

2. Partie pratique

- Les principes de base de l'économie d'effort : techniques gestuelles, le polygone de sustentation, la recherche de l'équilibre
- Exemple d'application dans la vie quotidienne : position assise des conducteurs, activités ménagères, activités de jardinage et de bricolage, futures mamans et/ou mamans de jeunes enfants, le sommeil
- Exercices spécifique à l'activité des candidats stagiaires