



Programme de formation : Gestes et Postures

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- ♣ Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention,
- ♣ Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

PRÉ-REQUIS & MODALITÉS D'ACCÈS :

Connaissance de la langue française nécessaire à la compréhension des instructions. Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, possibilité d'aménagement en fonction du type de handicap : nous consulter.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 à 8 personnes maximum par groupe

Validité : 5 ANS

DURÉE : 7 heures soit 1 jour

PUBLIC CONCERNÉ :

Personnel appelé à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges. Nota : L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

MOYENS MATÉRIELS :

Vidéo projecteur, ordinateur. Livrets de formation, stylos sont remis aux stagiaires lors de la partie théorique réalisée en salle de formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES, D'ANIMATION, D'ENCADREMENT & D'ÉVALUATION:

La formation se déroule exclusivement en présentiel. Elle comporte via vidéo projecteur, paper-board et livret remis aux stagiaires pour la partie théorique en salle : des exposés, des études de cas et des échanges de situations vécues par les stagiaires. Suivie d'une séance d'exercice pratiques et de mise en situation sur sites sélectionnés concernant la partie pratique. Différents matériels sera mis à disposition pour les scénarios des participants (tels que des conteneurs, des charges plus ou moins lourdes, des cartons, du mobilier pour simuler les ports de charge que subissent les participants lors de leur travail quotidien).

A l'issue de la formation, des tests de contrôle écrits et oraux sont réalisés pour assurer la qualité des connaissances et compétences acquises et ainsi permettre au formateur de rédiger son rapport à savoir si le stagiaire est apte ou n'est pas apte à

travailler en sécurité et à répondre aux objectifs cités ci-dessus.

LES POINTS ABORDÉS :

- Statistiques des accidents et Accidents de Travail
Notions élémentaires d'anatomie :
- Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc) ;
 - La musculature ;
 - La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral) ;
 - L'accident de la colonne vertébrale.
- Prévention des accidents :
- Les conditions d'utilisation de l'Équipement de Protection Individuelle ;
 - L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer ;
 - Les positions au poste ;
 - Notions d'ergonomie.
- Applications pratiques
- Etude d'un poste de travail ;
 - Principes de sécurité et d'économie d'effort. Prise de conscience du personnel
 - Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail ;
 - L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes ;
 - Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail ;
 - Les déterminants de l'activité physique.

SANCTION DE LA FORMATION :

Délivrance d'une attestation de fin de formation