Gestes et postures

1 jour(s) - 7,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé
tout public

Pré-requis
Aucun

Objectifs pédagogiques
- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles dues à de mauvais gestes et postures
- Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle maximale
- Améliorer les conditions de travail sur chaque poste
- Augmenter les capacités physiques des employés
- Initier aux techniques d'entretien corporel

Description / Contenu
1- Rappels d'anatomie et physiologie
- Le squelette
- Les muscles
- Les articulations
- Le système circulatoire sanguin et le système nerveux
- La colonne vertébrale

2- Les accidents liés aux mauvais gestes et aux mauvaises postures
- Les accidents squelettiques et articulaires

- Les accidents musculaires
- Les accidents tendineux
- Les accidents ligamentaires
- Les accidents de la colonne vertébrale

3- Les actions de prévention
- Principes d'économie d'effort
- Les techniques gestuelles
- Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire - manipulation de charges de natures diverses - étirements/soulagements des tensions

4- Les gestes et postures au travail
- Approche de l'organisation du poste de travail
- Les gestes et postures adaptées pour une bonne manutention de la charge

5- Les gestes et postures dans la vie

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel
Action par groupe de 8-10 personnes maximum
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.
formation sur poste de travail

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises