
Programme de Formation

Gestes et postures

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public étant amené dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs.



Objectifs pédagogiques

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail,
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques aux métiers,
- Utiliser la gestuelle optimale et réflexe lors de la manipulation,
- Pratiquer les bons gestes en toute sécurité.



Description

- Introduction sur les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Facteurs de risques et pathologies du travail,
- Étude des postes de travail (position de manutention),
- Principe d'économie d'effort et de sécurité physique,
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter pour prévenir les accidents du travail,
- Gestes de la vie quotidienne.



Prérequis

Aucun pré-requis.



Modalités pédagogiques

Formation en présentiel



Moyens et supports pédagogiques

- Auto diagnostic,
- Apports théoriques,
- Mises en situation,
- Exercices et études de cas,
- Échanges et retours d'expériences.



Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire d'auto-évaluation intégrant des mises en situation.

