



2 jours

PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Adopter les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction des situations de travail
- Acquérir les gestes et les positions en manipulation manuelle et fonction tertiaire

PARTICIPANTS

- Toute personne concernée par les risques liés à l'activité
- Groupe de 6 à 8 personnes maximum

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Questionnaire de positionnement
- Formation action : le participant est acteur de sa formation et le formateur propose beaucoup d'exercices basés sur le contexte professionnel
- 1/3 de théorie et 2/3 de mises en pratique
- Les apports théoriques et méthodologiques seront illustrés par de nombreux exercices pratiques et mises en situation
- Utilisation d'outils pédagogiques adaptés selon les objectifs recherchés et le profil des participants
- Support individuel de formation

ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
 - Programmes ajustables à vos attentes
 - Accompagnement personnalisé
 - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
 - Une expertise² de nos formateurs : technique et pédagogie active

PROGRAMME DE FORMATION

1. Identifier les influences des accidents du travail

- Les enjeux pour le salarié
- Les enjeux pour l'entreprise
- Les statistiques du risque au travail

2. Repérer les risques des fonctions occupées

- Les risques standards dans l'entreprise
- Les risques charges lourdes
- Les risques gestes répétitifs
- Les risques spécifiques de chaque poste de travail l'entreprise

3. S'approprier les notions d'anatomie

- Le squelette et la structure anatomique
- La colonne vertébrale
- Le jeu des vertèbres
- Les disques intervertébraux

4. Connaître les pathologies de l'appareil locomoteur

- Les sciatiques
- Les lombalgies
- Les troubles musculo-squelettiques – TMS

5. Définir les zones dangereuses inhérentes à l'entreprise

- Les fonctions tertiaires
- Les fonctions industrielles
- Les fonctions de production
- Les fonctions logistiques

6. Apprendre les gestes et postures

- Les possibilités gestuelles
- L'amélioration des capacités articulaires
- L'amélioration des capacités musculaires

7. Adapter les postes de travail

- Réflexion sur le poste de travail et l'activité
- Mise en place des nouvelles gestuelles
- Points d'amélioration de l'environnement de travail

8. Appliquer les bonnes pratiques en gestes et postures

- Les possibilités gestuelles sur les 3 ateliers de l'entreprise
- L'amélioration des capacités articulaires
- L'amélioration des capacités musculaires