



Pré-requis

Aucuns pré-requis pour suivre la formation Gestes et Postures

Modalités pédagogiques

- Les modalités de formation sont en présentielle
- Les méthodes pédagogiques sont inductives en faisant appel à l'expérience acquise par soi-même ou son entourage et déductive suite aux échanges théoriques ou pratiques
- Les moyens pédagogiques sont constitués d'un livret d'apprentissage pour la partie théorique et d'outils, de matériels, positionnés dans ou autour de l'atelier pour la partie pratique

Durée

4 heures pour la partie théorie
3 heures pour la partie pratique

Public

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité, de ses stages à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs

Participants

Groupe classe en entrée de cycle de formation

Tarifs

Ce dispositif est inclus dans nos formations

Objectifs de formation

- Information sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en toute sécurité les manutentions manuelles, afin d'éviter les maux de dos ou TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Etudier et appliquer les principes d'économies d'efforts et les principes d'ergonomie sur les activités et postes de travail
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée dans les manipulations de charges



Programme de formation

Partie théorique (livret d'apprentissage):

- Le mal de dos en chiffre
- Législation sur le port de charge
- Les différents coûts
- Anatomie de la colonne vertébrale
- Les malformations de la colonne
- Traumatismes et accidents
- Le vieillissement naturel du disque
- Les poids (pressions)
- Les déformations permanentes
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Partie pratique 7 ateliers de port de charge :

Echauffement : cardio-respiratoire, articulaire, étirements, équilibre-déséquilibre.

1. Simulation port de cartons/caisse support haut (table)
2. Port de caisse/plateau sol sur support haut (table)
3. Manipulation Tonneau
4. Déplacement bassine (2 personnes)/Palette (4 personnes)
5. Déplacement/manipulation brouette/2 seaux/pelle
6. Déplacement/manipulation objets longs (planche/tube)
7. Déplacement/manipulation échelle (2 personnes)

