

FORMATION « GESTES ET POSTURES »

OBJECTIF DE LA FORMATION

Prévenir les accidents du travail et les maladies professionnelles liés aux manutentions manuelles en étant capable de repérer les situations dangereuses et d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC CIBLE :

Personne amenée à réaliser des manutentions manuelles de charges

PREREQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théorique par des méthodes participatives et démonstratives puis de mises en application (mise en situation, exercices en sous-groupes, atelier).

A l'issue de la formation, un livret sera rendu à chaque stagiaire

MOYENS PEDAGOGIQUES :

PC, vidéo projecteur et divers supports pédagogiques tels que films, photos, diaporamas, documents papier et numériques. Matériel spécifique à l'apprentissage des Gestes et Postures : colonne vertébrale complète en plastique, mannequin de démonstration, objets, de forme, de poids et de volume différents

MODALITE D'EVALUATION :

Evaluation par QCM et mise en situation pratique

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ACTION ET RENDU :

Feuille de présence signée par demi-journée, attestation de fin de formation.

PROGRAMME :

Introduction

Accident du travail et maladie professionnelle
Rappel des statistiques nationales et de l'entreprise

Rappel sur les risques liés aux activités physiques

Notions d'anatomie, de physiologie : Squelette, ligaments, muscles...
Les limites du fonctionnement de la mécanique humaine : Lésions et conséquences sur la santé

Les situations dangereuses en situation professionnelle :

Postures extrêmes
Port de charges

Répétitivité

L'environnement de travail

Analyse d'une situation de travail à partir d'une séquence vidéo

Identification des situations dangereuses
Identifications des déterminants de la situation de travail
Recherche de mesures compensatoires techniques et organisationnelle

Techniques de manutentions de charges

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Manutention de charges sur le poste de travail

ORGANISATION

Formation Gestes et postures	
Encadrement	Formateur Gestes et postures ou PRAP
Effectif	10 stagiaires
Durée	1 journée (7 heures)