



GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

Appréhender les risques dorsaux lombaires.

Appliquer des techniques de manutention adaptées pour atténuer la fatigue et éliminer les accidents liés aux troubles musculosquelettiques

PUBLIC CONCERNÉ

Personnes souhaitant améliorer la prévention des risques, l'augmentation de la qualité de vie au travail et les performances des salariés.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

7 heures / 1 jour

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation réelle avec un poids de 10kg.

Utilisation d'un mannequin PRAP.

Mise en situation sur le poste de travail.

Séances d'exercices d'échauffements.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

DES RÉSULTATS

Attestation remise en fin de formation aux apprenants assidus. L'évaluation se fait tout au long de la formation. Quiz final.

ENCADREMENT

Formatrice spécialisée.



Contenu de la formation

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation permet de comprendre les principes de la manutention manuelle aux travers d'exercices pratiques. Le contenu de la formation est adapté aux activités des participants en traitant plusieurs problématiques :

- Travail sur écran
- Travail statique
- Mouvement répétitif
- Manutention de personne
- Manutention de charge lourde

Cette formation répond à certaines exigences du code du travail et sensibilise le personnel sur les maladies professionnelles de type TMS (Troubles Musculosquelettique).

Il est préférable que cette formation se déroule dans les locaux de l'entreprise cliente afin de pouvoir modifier le comportement des participants vis à vis de la manutention sur leurs postes de travail.

PROGRAMME ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION

- Partie théorique :
 - Définitions de base (AT, MP, TMS)
 - Statistiques nationales
 - Conséquences d'un accident de travail
 - Notions anatomiques
 - Contrainte lombaire
 - Les accidents du dos
 - Principes d'économie de l'effort
 - Principes de sécurité physique
 - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
 - L'activité physique et la fatigue
 - Importance des EPI
 - Analyse des postures au travail (module lié à l'activité des participants)
- Partie pratique :
 - Mise en place de plusieurs exercices pratiques

ÉLÉMENTS FORTS



La qualité de vie au travail est une problématique qui doit être prise en compte par les entreprises. C'est un enjeu de taille, car elle a une influence directe sur la productivité et la compétitivité d'une entreprise.

Manutention, activité physique, transport routier... toutes les personnes soumises à des contraintes physiques liées à leur activité professionnelle s'exposent à des risques pouvant porter atteinte à leur santé.

Les maladies posturales sont malheureusement légion : hernies discales, lombalgies, cervicalgies, syndromes du canal carpien, problèmes musculaires... Savoir adopter les **bonnes pratiques** est indispensable pour préserver la santé des collaborateurs et **prévenir** l'apparition de pathologies professionnelles.