



Durée :

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

- La formation Gestes et Postures a pour objectif de former le personnel amené à manipuler des charges lourdes ou répétitives. Il s'agit également d'adopter des gestes et postures corrects au cours de manutentions manuelles de charges diverses.

PUBLIC : Toute personne volontaire à tous les échelons de l'entreprise.

PRE-REQUIS : Aucun

LIEU : En entreprise ou en centre de formation.

CONTENU DE LA FORMATION

PRESENTATION DU FORMATEURS ET DES PARTICIPANTS

- Du formateur et des objectifs du stage
- Des attentes des stagiaires.

APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL

- Analyse du poste de travail
- Evaluation des situations
- Les accidents du travail en général, dans l'entreprise
- Ecoute des remarques des salariés stagiaires
- Prise de conscience de la position de travail.

PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL

- Notions succinctes d'anatomie
- Localisations et lésions types. Les troubles Musculo-squelettiques
- Exercices de détente et d'entretien du rachis.

PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique.

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL

- Démonstration et réalisation de manutention sur site
- Approche ergonomique pour le choix d'une posture
- Mise en pratique de la gestuelle :
 - Sur objets classiques : cartons, caisses
 - Sur objets spécifiques à l'entreprise et au poste de travail
- Modifications des habitudes
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Gymnastique de poste personnalisée
- Les gestes à éviter.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Remises d'un support de cours
- Manipulation et exercices
- Etudes de cas

VALIDATION DES ACQUIS

- Attestation de formation remise à l'employeur