

Gestes et Postures

Prévention du mal de dos et des TMS

Santé et sécurité au travail (V2021Mai-03)



Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation le participant saura repérer les situations susceptibles d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs, mettre en œuvre les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts, contribuer à la prévention des accidents du travail liés aux mauvaises manutentions et aux pratiques non-conformes



Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.

Pour qui ?



Public concerné

- Personnes exposées aux situations répétitives et/ou physiques
- Tous salariés.



Prérequis

- Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.
- Maîtrise du français lu, écrit, parlé (indispensable pour la prise de connaissance et la signature des documents de travail).

Modalités pratiques



Durée & Délais d'accès

- Durée : De 7h soit 1 jour de formation.
- Délais d'accès : en fonction des disponibilités des stagiaires, des formateurs et du planning



Format

- Inter et Intra-entreprises
- Ajustements possibles
- Présentiel
- De 2 à 12 personnes maximum



Tarif

- Intra-entreprise : nous consulter pour un devis



Gestes et Postures

Prévention du mal de dos et des TMS

Santé et sécurité au travail (V2021Mai-03)

Parcours pédagogique



Méthodes & supports pédagogiques

Méthodes pédagogiques

- L'itinéraire pédagogique est articulé autour d'un apport de connaissances théoriques relatives à la manipulation d'un pont roulant en toute sécurité, et d'exercices pratiques de manipulation.

Moyens techniques

- PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.
- Plateforme pédagogique équipée d'un pont roulant muni de divers moyens de commande.



Programme de formation

Théorie

- Les gestes professionnels
 - Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain
 - Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
 - Le dos au travail
 - La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
 - Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)
- Démarche de prévention active
 - Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout...)
 - L'organisation d'un plan de travail
 - Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles)

Pratique

- Mise en pratique
 - Exercices de lever et de porter de charges
 - Visite du groupe dans l'entreprise aux postes de travail des stagiaires avec études des manutentions habituelles
 - Exercices d'étirements



Intervenant

- Formateur qualifié, préventeur ayant une connaissance approfondie en Gestes & Postures.



Evaluation

- L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.
- Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.