

Objectifs :

Objectif de la formation :

Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation

Manutentionner des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

Objectifs pédagogiques : Être capable de maîtriser :

Les enjeux en termes de santé, de sécurité physique et d'économie d'effort

Les techniques préventives de manutention et les règles de sécurité pour le port ou le déplacement de charges en toute sécurité

Les bonnes pratiques en termes de gestes et postures au poste de travail

La prévention du risque d'accident du travail et de maladie professionnelle

Public et prérequis :

Public : Salariés d'établissements publics ou privés, ou personnes actives. Prérequis : Aucun prérequis

Durée et effectifs :

Durée : 4 heures.

Effectif maximum : 10 stagiaires.

Modalités et délais d'accès :

Inscriptions en ligne, par mail ou par téléphone au minimum 48h avant le démarrage de la formation

Pour toute demande urgente, contactez notre service formation

Programme

Apports théoriques :

Statistiques et réglementation :

Les chiffres liés aux accidents du travail.

La réglementation : prévention – manutention - pénibilité

Les maladies professionnelles : statistiques et facteurs à risques de TMS

Le corps humain :

L'anatomie du dos et les accidents.

Les amplitudes articulaires et les TMS

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Manutention : les gestes et postures fondamentaux et les aides techniques à la manutention

Postures contraignantes : les principes d'économie d'effort

Ergonomie au poste de travail

Exercices pratiques en salle

Travaux pratiques : Initiation à la méthode de manutention de charges, aux gestes et postures fondamentaux et à l'ergonomie du poste de travail.

Analyse par chaque stagiaire de situations de travail présentant un risque en termes de manutention et/ geste et posture de travail

Conclusion de la formation : quiz et bilan

Qualification des intervenants :

Formateur en prévention des risques professionnels, formateur « Gestes et postures de travail »

Moyens pédagogiques et techniques :

Formation personnalisée comprenant :

2 heures de formation avec exposé interactif en salle

2 heures d'échange et de travaux pratiques avec analyse par chaque salarié des tâches présentant un risque en termes de manutention et/ou de gestes et postures au poste de travail

Modalités d'évaluation des acquis :

Évaluation des acquis de la formations : mise en situation

Sanction visée :

Un certificat de réalisation précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session sera remise à chaque participant, à l'issue de la formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Sessions ouvertes pour un minimum de 4 stagiaires locaux accessibles PMR

Pour toutes personnes en situation de Handicap un référent est à votre disposition pour échanger sur votre projet et répondre à vos besoins