



FORMATION

GESTES ET POSTURES

Public ciblé :

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

Nombre de participants :

4 - 12 participants max en présentiel

Prérequis : Attesté à la formation Gestes et postures de – 2 ans

Durée : 1 journée

Lieu : Entreprise

Accessibilité : accès au public en situation de handicap

Dispensateur de l'initiation : Formateur certifié par l'INRS

Objectifs pédagogiques :

- ✓ Anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire des accidents de manutention
- ✓ Evaluer les conséquences des troubles musculosquelettiques
- ✓ Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne

Moyens pédagogiques :

50 % théorique - 50 % Pratique

- Tableau blanc
- Exposés directifs – Participatifs
- Discussions de groupe
- Exercices pratiques
- Cas concrets d'apprentissage
- Colonne vertébrale, articulation du genou de démonstration
- Matériels de simulation.

Tarif : Sur demande TTC/Personne

Délai : 2 semaines minimum

Programme de la formation :

- Exercices d'échauffement/étirement
- Aspet juridique
- Prévention
- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Statistiques.
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Étude des postes de travail (positions de manutentions)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Les gestes sécurisés
- Gestes de la vie quotidienne : la santé, c'est tout le temps
- Hygiène de vie

Validation :

Évaluation tout au long de la formation

Attestation individuelle de formation

Brochure de rappel des gestes et postures de sécurité

Recyclage :

Conseillé tous les 2 ans (4 heures)

