

Gestes et Postures



Durée et modalités

- Formation initiale / recyclage : 1 jour (07 heures)



Public & Prérequis

- Toute personne appelée à effectuer de la manipulation manuelle de charges à son poste de travail et concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail
- La formation est effectuée dans l'entreprise afin d'étudier les situations à risques rencontrées sur les différentes activités et postes de travail des salariés.



Objectifs

- Limiter les risques de troubles musculo squelettiques provoqués par des postures prolongées ou des gestes répétitifs, limiter les risques liés aux ports de charges et autres gestes quotidiens.
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles.
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.

- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques.

- Connaitre et utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail



Contenu

• Contenu théorique

- Les gestes professionnels : les bons gestes et les bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer
- Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain
- Les parties du squelette pouvant souffrir au travail, pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)
- Aménager et organiser un poste de travail (assis, debout)
- Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles).

• Contenu pratique

- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge, choix des prises
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort
- Gestes d'étirements



Évaluation & Acquis

- A l'issue de la formation, les candidats se verront remettre une attestation de formation