

Gestes et Postures de travail

Objectif de la formation :

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

Public :

Toute personne amenée à manipuler de charges,
à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

Prérequis :

Aucun.

Programme de la formation :

- 1. Le fonctionnement du corps humain et ses limites**
 - (Squelette, ligaments, muscles, tendons et nerfs)
 - Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- 2. Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé**
 - Les TMS des membres supérieurs et inférieurs
- 3. Les facteurs de risque et de sollicitation**
 - Les différents facteurs de risques
 - (Biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
 - Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- 4. Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
 - La manutention manuelle de charges inertes
 - Le travail en position statique

Modalités pédagogiques :

Intra-entreprise

Durée :

1 journée (7 heures)

Intervenant :

Formateur qualifié dans ce domaine

Nombre de participants :

Minimum : 4 apprenants

Maximum : 10 apprenants

Moyens pédagogiques :

Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes.

Les différents exercices pratiques mis en place seront spécifiques aux métiers exercés par les participants

Documents Pédagogiques :

Livret aide-mémoire remis à l'issue de la formation

Modalités de validation :

Attestation de fin de formation

Maintien et actualisation des connaissances :

7 heures de formation (une journée) tous les 24 mois

Tarif : A partir de 140 €/stagiaires

Forfait groupe à partir de 5 stagiaires

Délai d'accès :

20 jours ouvrés à compter de la commande de la formation.

Toutes nos formations peuvent être personnalisées après analyse de vos besoins. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir un devis gratuit

Mise à jour : 01/2025