

LES GESTES ET POSTURES

DURÉE :
2 jours
(14 heures)

■ OBJECTIFS

Être capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention
Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents, atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles
Acquérir les bons gestes et les bonnes postures pour toute manipulation de charge
Acquérir des postes de travail corrects et prévenir les lombalgies, etc.
Réduire la fatigue et diminuer le risque d'accident ou lésions dus aux manutentions manuelles en effectuant les gestes et postures appropriés au travail
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
Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS
Prendre soin de soi dans son activité par l'apport d'exercices d'assouplissements et d'étirements

■ **PRÉREQUIS** : Pas de prérequis nécessaires pour cette formation.

■ **PUBLIC** : Toutes les personnes ayant à effectuer des manutentions et des gestes répétés.

Programme

Théorie

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liés à la manutention
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, social et financier)
- Aspects réglementaires
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée. Facteurs agissant sur la santé
- Facteurs aggravants des TMS
- Lésions au niveau de la colonne vertébrale
- Troubles au niveau des membres supérieurs et des membres inférieurs et facteurs les influençant
- Notions d'effort et de fatigue
- Évolution des lésions

Pratique

D'un point de vue fonctionnel, chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adapté, avec port d'Équipement de Protection Individuel tel que chaussures de sécurité, gants, lunettes de protection

Avant la mise en pratique des gestes et postures selon les principes de bases en manutention, 10 minutes d'exercices d'assouplissements et d'étirements sont mis en place.

Application des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort



Faire de l'Emploi notre Label

Exercices pratiques de port de chargeS de différents volumes, formes et poids :

- Caisse
- Bidon
- Objets présents dans l'entreprise
- Etc.

Analyse des comportements au quotidien

Énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire

Énoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral

Énoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires

Exercices sur différentes charges :

- Techniques gestuelles (Transporter, déposer, lever, coucher, gerber, prendre une charge à terre) adaptées à l'entreprise
 - Exercice sur les postes de travail
 - Évaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...)
 - Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge
 - Assurer l'équilibre
 - Utiliser les points d'appui
 - Manipulation seule ou en équipe
 - Recherche de piste organisationnelle
 - Amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
 - Argumenter sur la nécessité du changement dans sa méthode de travail
 - Les déterminants de l'activité physique
 - Choix de manipulation (manuelle ou mécanique)
 - Analyses et recherche afin d'améliorer les gestes
 - Sensibilisation aux risques
- En fin de journée 10 minutes d'exercices d'assouplissements et d'étirements sont mis en place



Faire de l'Emploi notre Label

Modalités et délais d'accès :

Intra : Dans vos locaux
Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

Coût de la formation

Intra : 900 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

Financement

Possibilité de prise en charge sur le **Plan de Développement des Compétences** de votre entreprise / établissement

Accessibilité

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en terme d'accessibilité.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques et les échanges se succéderont tout au long de la formation avec des contenus théoriques mais aussi des situations vécues par l'intervenant ou les participants. Remise d'un support de cours par personne