

Formation Gestes et Postures



PARTICIPANTS : Jusqu'à 10 personnes.

PRE REQUIS : Aucun

PUBLICS CONCERNES : Personnel assujettie à la manutention manuelle.

OBJECTIFS :

De permettre aux participants :

- ✓ D'analyser le poste de travail et d'évaluer les risques.
- ✓ D'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulations adaptées.
- ✓ D'appréhender les risques dorsaux lombaires et la prévention de ces derniers.
- ✓ D'avoir des notions succinctes d'anatomie.
- ✓ De prendre conscience et d'adapter sa position de travail.

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques : Support visuel (présentations, vidéos).
- ✓ Ateliers pratiques : Démonstrations et exercices supervisés.
- ✓ Échanges interactifs : Écoute des besoins et partages d'expériences des participants.

ENCADREMENT :

Centre de formation déclaré à la DRIETS, disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs. Centre de formation certifié Qualiopi et habilité PRAP IBC et PRAP 2S ALM INRS. Formateurs expérimentés, certifiés en prévention des risques liés à l'activité physique et disposant de toutes les compétences requises.

ORGANISATION DE LA FORMATION :

Durée : 1 Journée – 7 heures.
Horaires : 9H00 / 12H30 -13H30 / 17H00
Lieu : **Intra**-Entreprises ⇒ Dans vos locaux ou dans l'un de nos centres de formation.
Inter-Entreprises ⇒ Dans l'un de nos centres de formation accessibles aux personnes PSH et PMR.

CONTACT : Sécurité Premium Formation IDF Nord
Tel : 09 82 37 90 70
Mail : secretariat@spformation.fr

Sécurité Premium Formation Centre Ouest
Tel : 05 49 21 50 16
Mail : centre-ouest@spformation.fr



PROGRAMME DE LA FORMATION :

Introduction et Contexte (1h00)

- **Présentation générale** : Objectifs de la formation et attentes des participants.
- **Statistiques des maladies professionnelles** : Focus sur les TMS et lombalgies.
- **Les partenaires de la prévention** : Rôle de la médecine du travail, des CHSCT/CSE, et des préventeurs.
- **Réglementation** : Dispositions légales et obligations en matière de prévention.

2. Les Bases Théoriques (1h30)

- **Les risques liés aux manutentions manuelles** : Analyse des conséquences sur la santé.
- **Anatomie et pathologies associées** :
 - Fonctionnement du rachis et des articulations.
 - Les troubles musculosquelettiques et lombalgies : causes et mécanismes.
- **Principes ergonomiques de base** :
 - Organisation du poste de travail.
 - Économie d'effort et optimisation des gestes.

3. Prévention des Risques et Techniques de Manutention (2h00)

- **Processus menant à l'accident ou à la maladie** : Identifier les signes d'alerte.
- **Gestes et postures adaptés pour soulever et transporter des charges** :
 - Démonstration pratique.
 - Identification des gestes à éviter.
 - Application aux situations spécifiques des participants.
- **Les gestes de la vie quotidienne** : Intégration des principes ergonomiques dans toutes les activités.

4. Renforcement et Entretien Physique (1h30)

- **Exercices de détente et d'entretien du rachis** :
 - Étirements adaptés aux postes de travail.
 - Exercices pour renforcer les muscles du dos et prévenir les tensions.

EVALUATION :

- Évaluation formative et formation Validée par le formateur.
- Test de mise en pratique : Simulation de situations réelles.
- Questions-réponses et feedback des participants.
- Bilan de la formation et remise d'un aide-mémoire.