

FORMATION GESTES & POSTURES

OBJECTIFS :

Connaître des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie ;
Être capable d'observer et d'analyser la tâche à effectuer en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain ;
Être capable d'identifier les différents troubles musculosquelettiques susceptibles d'être encourus et d'adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts pour effectuer des tâches spécifiques.

Modalité d'organisation

Prérequis : Aucun
Effectif : 6 à 10 participant(e)s maximum par session
Durée : 7 heures en présentiel



Pour tout renseignement concernant l'accessibilité, contacter le référent appui à la mobilité :
Mail : poleformation@2l-ips.com

Publics concernés

La formation Gestes et Postures s'adresse à toute personne amenée à manipuler des personnes et des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

Les différentes mises en situation seront spécifiques et adaptées aux postes de travail des apprenants.

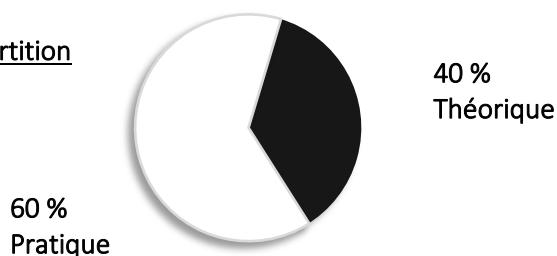
- Métier du secteur tertiaire
- Métier du bâtiment et de l'industrie
- Métier du commerce
- Métier du sanitaire et sociale
- Métier de l'enfance

Intervenants

Formateurs Gestes et Postures

Formateurs Prévention des Risques liées à aux Activités Physiques

Répartition



Programme de la formation

Partie théorique

- ✦ Le fonctionnement du squelette, de la colonne vertébrale, des ligaments, des muscles, des tendons, et d'une articulation
- ✦ Les différents Troubles Musculo Squelettiques et leurs conséquences,
- ✦ Les différents facteurs de risques,
- ✦ Les principes généraux de prévention, de sécurité physique et d'économie d'effort.

Partie Pratique

- ✦ Retour d'expérience en présentant des gestes du quotidien potentiellement mal effectués et d'autres tâches spécifiques,
- ✦ Reconnaître les principaux risques ergonomiques et leurs effets,
- ✦ Rechercher avec l'ensemble des participants les axes d'amélioration, analyse du poste de travail *in situ*,
- ✦ Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors des techniques de levage, déplacement de charges inertes et autres tâches.
- ✦ Techniques et méthodes analgésiques en cas de TMS

Techniques et outils

- ✦ Retour d'expérience
- ✦ Support média
- ✦ Remue-ménages
- ✦ Exposés didactiques
- ✦ Exposés interactifs
- ✦ Cas concrets

Document délivré

- ✦ Une attestation de fin de formation gestes et postures