

GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Objectifs :

- Connaître les risques sur la santé liés à son activité professionnelle et participer à la maîtrise de ces risques
- Adopter les gestes et techniques appropriés d'économie d'effort
- Déterminer et proposer des améliorations pour aménager son poste de travail

A l'issue de la formation les stagiaires pourront :

- Réduire et maîtriser les risques liés aux mauvaises postures
- Acquérir des compétences gestuelles dans la posture
- Améliorer les conditions de travail sur chaque poste
- Augmenter ses capacités physiques grâce à la pratique de techniques d'entretien corporelle

Public : Ce programme s'adresse à toute personne soumise à des contraintes posturales et/ou de manutention dans le cadre de son activité professionnelle (poste de bureau, poste fixe, manutention de charges...)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Les personnes atteintes d'un handicap, sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre cette formation

Prérequis : Aucun prérequis

Durée : 0.5 jour – 3.5 heures pour un groupe jusqu'à 10 participants

PROGRAMME

- L'analyse des postes de travail et des contraintes de chaque participant
- Les notions d'anatomie et de biomécanique du rachis et les différentes pathologies vertébrales
- Les principes d'économie d'effort
- Les modifications des habitudes
- Les propositions d'aménagement et conseil en ergonomie dans les activités ou le poste de travail
- Les gestes à éviter
- Les bons gestes pour prévenir les troubles musculo-squelettiques :
 1. Limiter les contraintes posturales
 2. Limiter les ports de charges
 3. Techniques corporelles appliquées au port de charges, à la saisie d'un objet lourd ou d'un objet léger
 4. Techniques corporelles appliquées au port de charges à deux

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET VALIDATION DE LA FORMATION

- ✓ Formation alternant théorie, vidéos et études de cas pratiques issues de l'expérience professionnelle des participants
- ✓ Analyse des pratiques et mise en application, directement sur le poste des participants et avec les outils et machines habituellement utilisés
- ✓ Observation des gestes et correction
- ✓ Mise en pratiques des techniques, des gestes et des postures
- ✓ Les exercices d'entretien et de détente du rachis et des articulations

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- ✓ Supports audiovisuels + diaporamas
- ✓ Matériel informatique et vidéoprojecteur, connexion wifi
- ✓ Un support de cours est distribué à chaque stagiaire pendant la formation

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un formateur habilité INRS/CARSAT et à jour de ses formations de formateur SST (Sauveteur Secouriste du Travail) et PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique).