

GESTES ET POSTURES

Objectifs

- Participer à l'amélioration des conditions de travail du salarié de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Public : Cette formation s'adresse principalement aux salariés qui ont dans leur activité une part importante d'activité ou de travail physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations., ce qui peut nuire à leur santé (lombalgies, affections ou lésions articulaires...) ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

Prérequis : Aucun

Durée : 1/2 journée par groupe de 7 à 10 participants

Intervenant : Formateur expert en prévention des risques liés à l'activité physique

PROGRAMME

- Les TMS
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée selon les stagiaires et leurs maux
- Principes d'économie d'effort

Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire
manipulation de charges de natures diverses
étirements /soulagements des tensions

Jeux et/ou QCM

Moyens pédagogiques :

Alternance d'exposés théoriques et pratiques

Prédominance de la pratique

Travaux en groupes et en sous-groupes

Applications pratiques propres aux cas réels et situations vécus par les stagiaires

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation