

GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

Appliquer les gestes et les postures assurant sécurité physique et économie d'effort

- Repérer les situations nuisibles pour la santé
- Assurer sa propre sécurité en mettant en œuvre des techniques de manipulations élaborées et adaptées
- Appréhender les risques et prévenir les accidents et maladies du travail

PROGRAMME

- Appréciation du poste de travail
 - Analyse du poste
 - Évaluation des situations de travail
 - Prise de conscience de la position de travail
- Approche du schéma corporel
 - Notions succinctes d'anatomie
 - Apprentissage du verrouillage lombaire
 - Apprentissage des postures
 - Exercices de détente et d'entretien
- Principes généraux
 - Gestes type en manutention
 - Principes d'économie d'effort
 - Principes de sécurité physique
- Application au poste de travail
 - Modification des habitudes
 - Gymnastique de poste personnalisée
 - Tâches demandant de la précision ou des efforts physiques
 - Déplacement en portant ou en poussant
 - Flexion, extension, rotation
 - Gestes à éviter

PRÉ-REQUIS / CONDITIONS DE REUSITE

- Personnel en situation de port de charge ou de gestes répétitifs (10 personnes maxi)
- S'impliquer lors de la formation
- Etre en mesure de mettre en pratique les techniques présentées lors de la formation

INTERVENANT

- La formation est assurée par un moniteur de secourisme, spécialisé en sécurité et prévention des risques

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation par le formateur : mise en situation et reformulation (Attestation de formation individualisée)
- Évaluation par le stagiaire : questionnaire d'évaluation
- Evaluation par le dirigeant : entretien post-formation

MODALITÉS PEDAGOGIQUES*

- Durée : 7 heures sur 1 jour
- Outils et techniques pédagogiques :
 - Apports pédagogiques, échanges/discussions
 - Mises en situation

* Le contenu et l'organisation de la formation seront adaptés à la demande et aux spécificités du client.