



PROGRAMME Gestes et Postures

Public :

L'ensemble du personnel
Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle

Prérequis :

Aucun

Nombre de stagiaires :

Minima de 4 et maxima de 10

Durée :

7h00 en initial

4h00 en recyclage

Lieu :

Inter ou intra entreprise

Méthodes pédagogiques :

Méthode heuristique, démonstrative, applicative, Alternance d'exposés, d'exercices d'application en groupe favorisant les échanges. Cas pratiques et mises en situation.

Validation :

Évaluation formative sur les exercices personnalisés de manutention
QCM sur la partie théorique

Modalité d'accès :

Signature de la convention

Délai d'accès :

Sur demande selon disponibilité

Maintien des compétences :

24 mois

Document pédagogique :

Livret



Contactez notre référent PSH pour les modalités pédagogiques et l'accessibilité

Objectif :

Identifier les risques des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) liés à son activité de travail

Repérer les situations de travail susceptibles de nuire à la santé et d'entraîner des efforts excessifs ou inutiles

Maîtriser les techniques de manutention.

Appliquer les principes de sécurité physique sur son poste de travail.

Contenu de la formation

1. Analyse des accidents du travail liés aux manutentions manuelles.
 - Étude des postes de travail vus avec les apprenants en formation.
 - Notions d'anatomie et de physiologie, mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires), techniques gestuelles.
 - Notions d'ergonomie
2. Manipulation des charges et de caisses par l'ensemble du personnel apprenant. Analyse et correction des postures sur poste de travail.
3. Comprendre le mécanisme d'une sciatique, un lumbago, une hernie discale, un tassement discal.
4. Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail.

Visite sur site, analyse du poste de travail

Intervenant :

Formateur PRAP formé à la pédagogie et habilité par l'INRS

