

## Gestes et Postures

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

L'objectif général de cette formation consiste à sensibiliser les personnels d'une part sur les facteurs de risques inhérents aux activités professionnelles (manutentions, postures...) et d'autre part sur les principes de sécurité physique pour prévenir les fatigues et douleurs pour se protéger contre les troubles musculo squelettiques, les chutes, entorses et glissades.

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Profil du stagiaire

- Toute personne souhaitant se protéger contre les TMS ( Trouble Musculo-Squelettiques)

#### Prérequis

- Aucun

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Anticiper les circonstances dans lesquelles peuvent se produire des accidents de manutention
- Évaluer les conséquences des troubles musculo-squelettiques
- Acquérir une gestuelle réflexe en apprenant les bases de l'économie rachidienne

### CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Présentation de la formation : participants et attentes, objectifs, programme et organisation.
  - Rappel des notions de base en prévention des risques professionnels.
- Les différents risques et facteurs de risques (gestes et postures)
- Qu'est ce que la colonne vertébrale et les articulations en général ?
- L'économie d'efforts et la sécurité physique
- Chez soi et au travail : comment pousser, traîner, tirer, lever pivoter
  - Exercices d'échauffement et Manipulation de charges
  - Pratique sur différentes mises en situations
- Bilan de formation : tour de table, évaluation de la formation, suggestions, remise des attestations.

### ORGANISATION

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, suffisamment grande pour la partie pratique ( environ 25m2 )
- Travaux et exercices individuels ou en groupe, études de cas, mise en situation, documentation remise au stagiaire.
- Support projeté, vidéos, photos ou témoignages, paperboard, exercices pratiques.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
- Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

#### Tarif : sur devis

**Délai accès** : EN INTRA en fonction des disponibilités

**Modalités d'accès** : EN INTRA : L'accès à nos formations intra-entreprise est réservé aux professionnels.

**Accessibilité** Nos formations peuvent être adaptées à certaines situations de handicap, contactez-nous pour étudier les aménagements nécessaires.