

Formation GESTES ET POSTURES

Personnes concernées

Toute personne qui, dans le cadre de son activité professionnelle, est amenée à manutentionner manuellement des charges.

Groupe de 10 stagiaires maximum.

Objectif

- ✓ Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs
- ✓ Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation
- ✓ Porter un regard critique sur sa situation de travail quant à l'applicabilité des principes de base et les améliorations éventuelles à apporter
- ✓ Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration
- ✓ Devenir acteur des actions de prévention des risques liés à l'activité physique

Cette formation répond à l'article R4541-8 du Code du Travail : information sur les risques liés aux manutentions manuelles, formation adéquate à la sécurité à caractère pratique, information sur les gestes et postures à adopter.

Durée 1 jour (7h)

Environ 1/2 journée de formation théorique.

Environ 1/2 journée de formation pratique.

Pré-requis

- ✓ Aptitude physique au port de charge.
- ✓ Equipement obligatoire en vêtements de travail, gants de manutention, chaussures de sécurité.

Méthode pédagogique

Méthodes participatives et directives alternées en fonction de la réactivité du groupe et des questions posées, exercices pratiques. Evaluation formative.



Formation

GESTES ET POSTURES

PARCOURS PEDAGOGIQUE

Formation théorique

Ouverture de la session de formation

Présentation du formateur et de la société ELEVATION
Présentation des stagiaires
Présentation de la formation et des objectifs

Importance des risques

Statistiques accidents de travail et maladies professionnelles liées à l'activité physique – Conséquences humaines et financières

Diagnostic des risques et analyse des situations de travail

Facteurs physiologiques, psychologiques, sociaux, économiques
Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
Recommandations d'OREGE et notions d'ergonomie
Exploitation du vécu des stagiaires au travail

Prévention du risque

Prévention des accidents de manutention manuelle – Principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail et de sécurité physique et d'économie d'efforts

Formation pratique

Exemples d'application : Manipulation de différents objets – Si possible, mise en situation au poste de travail – *Evaluation formative*

« Debriefing » en fin de stage

Que retiendront les stagiaires de cette formation ?
Comment changeront-ils leurs habitudes et prendront-ils du recul par rapport à leurs situations de travail ?
Quelles seront les limites de l'applicabilité des techniques enseignées ?

Attestation de formation remise au stagiaire.

La formation est dispensée par des formateurs assurant des missions techniques auprès des entreprises et formés régulièrement.



Durée 1 jour (7h)

Environ 1/2 journée de formation théorique.

Environ 1/2 journée de formation pratique.

Moyens pédagogiques

Salle équipée de chaises, de tables, d'un tableau, d'un ordinateur et d'un vidéo-projecteur.

Objets à manipuler (dont charges utilisées au poste de travail – de moins de 25 kg / 15 kg pour le personnel féminin), plan de travail et zone d'évolution suffisante.

Remise de documentation en fin de formation.