

Programme de formation : Gestes et Postures

ORGANISATION DE LA FORMATION

- Public concerné : Toute personne concernée par la manutention manuelle et les gestes répétitifs dans son entreprise
 - Être capable de reconnaître les risques de T-m-s pour éviter les blessures.
- Mise en situation : Conseils sur l'Échauffement, renforcement musculaire, Hygiène de vie.
 - Pré requis : aucun

Objectif de la Formation :

- Situer l'importance des atteintes à la santé et leurs conséquences
 - Situer la place de l'activité physique dans la situation de travail
 - Connaître le fonctionnement du corps humain
- Identifier et caractériser les éléments déterminants de l'activité physique
- Connaître les principes de prévention et d'aménagement au poste de travail
 - Connaître les principes de base de manutention et d'économie d'effort

Durée

- 2 Heures
- Nombre de Participants : 14 stagiaires

Dates et lieux

- Fixés en accord avec l'entreprise client

Encadrement

- Formateur Gestes et postures PRAP IBC ou 2S, certifié INRS

Évaluation

- ATTESTATION DE STAGE

Méthodes pédagogiques

- Diaporamas
- Vidéos
- Exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise

PROGRAMME DE LA FORMATION

LES ATTEINTES A LA SANTE ET LEURS CONSEQUENCES

- Les notions d'accident de travail (AT) et de maladies professionnelles (MP)
 - La nature et l'importance des AT et MP
 - Le coût humain et financier

LA PLACE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE DANS LA SITUATION DE TRAVAIL

- La place de l'activité physique dans la situation de travail
 - La notion de situation de travail

ELEMENTS DETERMINANTS L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LE POSTE DE TRAVAIL

- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- Les déterminants de l'activité physique
 - Les conséquences sur la santé
- Les pistes d'amélioration des conditions de travail

LES PRINCIPES DE BASE DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORTS

- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Exercices pratiques, mise en situation, correction des postures , et des positions pour chaque stagiaires