

GESTES ET POSTURES

OBJECTIF : Acquérir les bons gestes et les bonnes postures pour toute manipulation de charge.
Acquérir des postes de travail correctes et prévenir les lombalgies, réduire la fatigue et diminuer le risque d'accident.

NIVEAU REQUIS : Aucun

PUBLIC VISE : Toute personne amenée à manipuler des charges, ou faire des gestes répétitifs

COMPETENCES VISEES : Appréhension et identification des risques professionnels et des situations pouvant nuire à la santé et/ou entraîner des efforts excessifs et connaître et appliquer les grands principes du « lever porter de charges » en fonction de la tâche à effectuer.

MOYENS PEDAGOGIQUE : Exercices de manipulation – mises en situation. En intra-entreprise, adaptation aux situations quotidiennes sur le poste concerné – cas concrets

MOYENS TECHNIQUE : Mannequins, divers matériels pour la réalisation des cas concrets, support de cours remis aux stagiaires

MOYENS D'ENCADREMENT : Moniteurs SST à jour de leur Maintien/Actualisation des Compétences ayant une solide expérience en formation professionnelle.

APPRECIATION DES RESULTATS : Evaluation oral pour attester des connaissances acquis individuellement en fin de formation et questionnaire de satisfaction en fin de formation

LIEU DE FORMATION : Site client ou salle de formation à l'extérieur de l'entreprise

MODE D'ORGANISATION PEDAGOGIQUE : Présentiel en intra entreprise

DUREE : 7 heures

SANCTION : Attestation

Contenu de la formation :

PRESENTATION

Du formateur et des objectifs du stage.
Des attentes des stagiaires.

APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL

Analyse du poste de travail.
Evaluation des situations.
Ecoute des remarques des opérateurs.
Prise de conscience de la position de travail.

PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL

Notions succinctes d'anatomie.
Physiologie et biomécanique du rachis.
Apprentissage du verrouillage lombaire.
Apprentissage des postures invariantes.
Exercices de détente et d'entretien du rachis.

PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION

Démonstration du geste type en manutention de charge.
Principes d'économie d'effort.
principes de sécurité physique.

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL

Démonstration et réalisation de manutention sur site.
Modification des habitudes.
Propositions d'aménagements et de conseils.
Gymnastique de poste personnalisé.
Les gestes à éviter.

BILAN ET EVALUATION