

PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES

Public concerné :

Toute personne ayant à effectuer de la manipulation, du transport de charges ou à exécuter des gestes répétitifs

Pré requis :

Savoir lire, écrire et parler la langue française.

Moyens Pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard. Supports de formation formateur et stagiaire conformes aux prescriptions de l'INRS, exercices d'auto-positionnement, études de cas et mises en situation pratique. Formateur expérimenté et qualifié dans le domaine de la prévention des risques et du médical.

Durée et nombre de stagiaires :

0,5 jour (de 03 heures 30 à 04 heures)

10 stagiaires maximum

OBJECTIFS :

- Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles et excessifs.
- Permettre d'améliorer l'exécution d'une manutention, adapter ses moyens de manutention sur son poste de travail, identifier les points d'amélioration possible et diminuer les risques d'accident.
- Adopter et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de préserver son capital santé.

CONTENU PEDAGOGIQUE :

- Les **mécanismes** de l'apparition d'un dommage (accident de travail/domestique et maladie professionnelle),
- Notions d'**anatomie** du corps humain (le squelette et les articulations mobiles et semi-mobiles, les muscles, les tendons, les nerfs) mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (accident de travail/domestique et maladie professionnelle), notions de protection corporelle et de prévention.
- **Sensibilisation aux risques encourus** par l'individu au cours de leur manutention sur poste avec participation du groupe.

Actions participatives :

- **Principes de sécurité physique et économie d'effort** lors d'une manutention + coordination manœuvre, placement individuel, EPI, aides humaines et/ou techniques pour réduire la pénibilité.

Analyse des risques « Toujours Réfléchir avant d'Agir » : recherche collective et participative des risques encourus, mode opératoire, de la procédure à suivre (organisation/étapes), geste à adopter.

Application individuelle : Recherche de l'équilibre, notions d'"être au plus près», lever/transporter/reposer diverses charges au sol, "être face à..", comment maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale.

Efficience réalise la formation sous réserve de la présence d'une zone d'évolution, de la complétude des EPI des stagiaires et du nombre de participants en corrélation avec les pré requis(*).

SUIVI ET EVALUATION :

Evaluation des connaissances théoriques et pratiques au travers de mises en situation. Délivrance d'une attestation de fin de formation avec avis.

PERIODICITE :

La périodicité du recyclage est à déterminer par l'employeur.