



FORMATION GESTES ET POSTURES

PUBLIC CONCERNÉ

- Groupe : 10 stagiaires maximum
- Tout salarié exerçant une activité avec des risques liés aux manutentions manuelles

OBJECTIFS

- Acquérir les bons gestes et les bonnes postures pour limiter et éviter les risques liés à l'activité physique
- Prévenir des lombalgies et des TMS
- Limiter et diminuer les risques d'accident du travail

PROGRAMME DE FORMATION

Partie théorique

- Les enjeux légaux, humains et financiers des mauvais Gestes et Postures
- Les statistiques AT/MP
- Notions d'anatomie, de physiologie et pathologie
- Les principales lésions et troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Avoir une culture S&ST sur les Gestes et Postures

Partie pratique

- Savoir analyser mon poste de travail
- Savoir utiliser les moyens de manutention mis à ma disposition
- Chasser le préjugé "je perds du temps en faisant les bons gestes"

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Diaporama
- Paperboard, Echanges / Discussions,
- Remise de supports "papier"
- Pratiques professionnelles du formateur

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de présence
- Attestation de fin de formation individualisée

DURÉE

- 1/2 jour soit 3h30.