

Programme de formation

Initiation aux Gestes et Postures Prévention des risques liés à l'activité physique

Objectifs de la formation

- Appréhender les risques dorso-lombaires et les troubles musculo-squelettiques ainsi que leur prévention
- Appliquer les techniques des gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire les fréquences d'accidents

Durée

6 heures

Nombre de stagiaires

9

Lieu de la formation

Dans les locaux de l'entreprise

Public concerné

Personnel occupant un poste à risques liées à l'activité physique
(manutention manuelle)

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques.
Charges diverses à manutentionner.

Le client mettra à disposition du formateur une salle de formation.

Animation par un formateur spécialisé dans la prévention des risques liés à l'activité physique

Contenu du programme

Accueil et présentation, recueil des attentes des participants, présentation du programme et du déroulement de la formation

Théorie

- La répartition des accidents du travail au cours de manipulation, de transports manuels et de chutes
- L'influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives
- Notion d'anatomie (musculature et colonne vertébrale)
- Les facteurs aggravant des accidents de la colonne vertébrale

Les moyens de prévention

- Les attitudes aux postes de travail
- Les protections individuelles
- L'aménagement du poste de travail
- L'organisation des tâches

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les techniques gestuelles
- La bonne position « ce qu'il faut faire »
- L'élévation et le portage des charges

Pratique

- Lever, porter, poser et prendre sur entablement et poste de travail

À tout moment les stagiaires peuvent interpeler le formateur pour poser des questions sur le déroulement de la formation

Evaluation

Evaluation formative par le formateur tout au long de la formation

Sanction de la formation

Attestation de formation

Responsable pédagogique : Jaky DEVILLE

Référence	Nom du document	Date de révision	Révision	Rédacteur	Vérificateur
QUAL.C1-17	Programme Ergonomie	01.09.2021	2	MD	JD