

Gestes et Postures _ Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques



MODALITES PRATIQUES

• PRE-REQUIS

Aucun

• PUBLIC

Salariés manipulant des charges ou adoptant des postures contraignantes (programme 1)

Salariés de bureau ou postes industriels (programme 2)

• MODALITE DE REALISATION

Durée de la formation : 1 jour ou ½ journée

Rythme : 3,5h ou 7h par jour

Horaire : à définir

Lieu de la formation/accessibilité : intra entreprise

• EFFECTIF MIN/MAX

4/12

• DELAIS D'EXECUTION

Dès validation mutuelle de la planification

• MODALITES PRATIQUES

D'EVALUATION DES STAGES ET DES ACQUIS

Feuille d'émargement

Évaluation de satisfaction stagiaires

• MODALITES DE VALIDATION

Attestation de formation

• CATEGORIE FORMATION

Opérationnelle (gestes, actions et interventions directes sur le terrain)

DEUX OBJECTIFS

Objectif programme 1

- Apprendre les bonnes pratiques de manutention
- Réduire les TMS
- Améliorer le confort et la productivité

Objectif programme 2

- Analyser et améliorer son environnement de travail
- Réduire la fatigue physique et visuelle
- Prévenir les TMS liés à l'organisation du poste

DEUX PROGRAMMES

PROGRAMME 1 GESTES ET POSTURE

1. Comprendre l'anatomie et les risques liés au dos et aux articulations
2. Identifier les gestes à risque dans son activité
3. Appliquer les principes d'économie d'effort
4. Techniques de levage et de déplacement des charges
5. Organisation et aménagement du poste de travail
6. Exercices pratiques adaptés à l'activité des participants

PROGRAMME 2 ERGONOMIE AU POSTE DE TRAVAIL

1. Principes fondamentaux de l'ergonomie
2. Analyse des contraintes physiques et visuelles
3. Ajustement du mobilier et du matériel
4. Gestes et postures adaptés à l'activité
5. Conseils d'aménagement et de micro-pauses
6. Mise en pratique sur les postes réels des participants