



Formation présentielle

Durée : 7 heures – 1 jour

Pour qui : Tous salariés

Prérequis : Aucun

Capacité d'accueil : Entre 4 et 10 apprenants

Tarif sur demande

Gestes et postures

Prévenir les maux de dos et les TMS

Programme de la formation

La formation gestes et postures vise à sensibiliser les participants aux bonnes pratiques ergonomiques pour prévenir les risques de troubles musculosquelettiques. Elle propose des techniques pour adopter des gestes et des postures adaptés lors des tâches professionnelles, afin de réduire les risques de blessures et de douleurs. Cette formation permet d'améliorer la santé et le bien-être au travail tout en favorisant la performance et la productivité.

Objectifs de la formation

- Limiter les risques de tendinites et autres inflammations musculo squelettiques provoqués par les gestes répétitifs et postures prolongées.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges.
- Utiliser au quotidien les principes de récupération active au poste de travail.

Contenu de la formation

- Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain
- Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
- Le dos au travail
- La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques
- Pathologies et facteurs de risques de TMS (lombalgie et TMS des membres supérieurs)
- Démarche de prévention active
- Principes d'aménagement d'un poste (assis, debout...)
- L'organisation d'un plan de travail
- Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique (activités répétitives, activités occasionnelles)
- Mise en pratique - Exercices de lever et de porter de charges
- Les gestes professionnels

Méthodes pédagogiques et Evaluation des résultats

Recueil des besoins et des attentes

Animation de l'action de formation, avec mise en œuvre des moyens matériels appropriés

Démarche pédagogique participative

Apports théoriques et méthodologiques illustrés au moyen de jeux de rôle, applications concrètes

Réflexion individuelle ou par groupe sur des thèmes relatifs à la prévention

Evaluations formatives par des QCM, exercices et simulations pratiques

Exercices de mise en situation

Mise en situation de cas liés aux risques propres de l'entreprise.

Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation et d'un certificat de réalisation.

Evaluation à chaud et à froid
Remise de ressources pédagogiques

Équipe pédagogique

Formateur en prévention des risques professionnels, spécialisé en gestes et postures.

Ressources techniques

PC et vidéoprojecteur, paperboard
Matériel de simulation
Livret pédagogique remis à chaque participant en fin de formation

Qualité et satisfaction

Indicateurs de résultats transmis sur demande

Capacité d'accueil

Entre 4 et 10 apprenants

Délai d'accès

Sur simple demande, par mail ou par téléphone. Nos délais d'accès sont fixés à 3 semaines, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, en fonction du caractère d'urgence de votre demande et de la disponibilité de nos équipes.

Accessibilité

Lorsqu'un appui extérieur est nécessaire, et ce, afin de sécuriser le parcours de formation d'une personne en situation de handicap, pour préparer au mieux notre intervention, nous vous remercions de nous faire part, en amont de la formation, de toutes informations nécessitant une adaptation de notre part.

Interlocutrice handicap :

Sylvie HERNANDEZ : sh@sante-securite-formations.fr / 06 59 13 39 59.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à vous orienter vers nos partenaires ressources handicap

AGEFIPH : <https://www.agefiph.fr/> / RHF PACA : <https://www.rhf-paca.fr/>