



– PROGRAMME DE FORMATION – GESTES ET POSTURES

Cadre réglementaire : formation répondant aux articles R4541-7 et R4541-8 du Code du Travail

OBJECTIFS

Aptitudes :

- Apprendre à connaître son environnement de travail
- Apprendre à connaître son outil de travail pour mieux l'utiliser

Compétences :

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles,
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures,
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques,
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail,
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS,
- Acquérir une méthode d'auto-analyse de sa propre situation de travail

MOYENS PEDAGOGIQUES ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Vidéo projecteur, Diaporama powerpoint cours « marque jaune – mémoforma – Prévention des risques liés aux manutentions manuelles ».
- Formation théorique (questions et exercices) et pratique (manutention de charges diverses)
- Intervenants : Formateur Gestes et postures
- Exposé didactique oral à partir d'un diaporama
- Recherche de dangers potentiels dans une situation de travail simulé
- Etude de cas
- Travaux de groupe
- Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adapté, de chaussures de sécurité, de gants
- Mise en situation pratique
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

EVALUATION DES STAGIAIRES

Chaque candidat ayant satisfait aux évaluations théoriques et pratiques se verra délivrer une attestation de formation avec validation de la formation

PROGRAMME

Conforme aux recommandations INRS et art. R 4541-7 et -8 du code du travail

FORMATION THEORIQUE

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention,
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention,
- Aspect réglementaire,
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée,
- Notions d'effort et de fatigue,
- Evolution des lésions

FORMATION PRATIQUE

- Principe d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,
- Choix des prises,
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Les postures de travail,
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

Validation de la formation

MODALITES DE DEROULEMENT

- Dates : à convenir
- Durée : de 1 jour, 7 heures
- Tarif : 750 € HT / JOUR
- Lieu : Salle de réunion
- Pour toute personne devant ou voulant adapter ses gestes et postures à son poste de travail (agent d'entretien, agent technique, agent de la petite enfance, employée de bureau...)
- Prérequis : être âgé au minimum de 18 ans, savoir comprendre, lire et parler la langue française. Un registre d'accessibilité est tenu à l'accueil d'A2CF pour toute personne en situation de handicap.
- Débouchées dans tous secteurs d'activité, permet un maintien ou une montée en compétence dans l'entreprise ou son secteur
- Participants : merci de nous communiquer la liste des personnes inscrites, groupe de 12 participants au maximum
- Informations complémentaires :
En intra si des consignes spécifiques à l'établissement doivent être présentées lors de la session, merci de nous en faire parvenir une copie afin que le formateur puisse en prendre connaissance au préalable.
- Formation INTER – INTRA – INTER/INTRA