



Prérequis

Aucun

Public

Tout public

Objectifs

Acquérir les bons gestes et les bonnes postures lors de toute manipulation de charge

Acquérir des postes de travail correctes et prévenir les lombalgies pour réduire la fatigue et diminuer le risque d'accident

Pédagogie

Support pédagogique remis au stagiaire.

Apport de connaissances générales.

Exercices et mise en situation filmés, visualisés et analysés.

Validation

Évaluation des compétences par QCM ou formulaire en ligne

Attestation de formation

CPF

AFEST



N° déclaration
22 600 288 660

Gestes et postures

1 jour – 7 heures

Place de l'activité physique dans le travail

- Qu'est-ce que l'activité physique
- Les parties du corps mises à contribution selon l'activité professionnelle
- Définitions de base (accident du travail, maladie professionnelle, TMS, TF, TG...)
- Statistiques nationales
- Conséquences pour le salarié et l'entreprise (coût humain, social et financier)

Fonctionnement du mécanisme humain

- Corps humain et son fonctionnement
- Facteurs agissant sur la santé
- Facteurs aggravants des TMS
- Lésions au niveau de la colonne vertébrale
- Troubles au niveau des membres supérieurs et facteurs les influençant

Conditions préalables à toute activité physique de travail

- Identification de ce qui est ou non répétitif
- Utiliser des vêtements adaptés (gants, chaussures de sécurité, vêtements de travail)
- Ajuster son effort en fonction de ses capacités

Application des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

- Évaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...)
- Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge
- Assurer l'équilibre
- Utiliser les points d'appui
- Manipulation, seul ou en équipe
- Exercices sur différentes charges
- Analyses et recherche afin d'améliorer les gestes