

Formation: GESTES ET POSTURES

Objectifs pédagogiques:

- Réaliser une prise de conscience du danger des mauvaises postures, et comprendre le fondement des bonnes bases.
- Être capable d'appréhender les troubles musculosquelettiques (TMS) et devenir acteur de leur prévention.
- Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures, adaptés au quotidien et au travail pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents et des TMS

Infos pratiques :

- Formation inter et intra-entreprise
- Durée : 7h
- Nombre de stagiaires max : 12

Prerequisites : Aucun

Recyclage : Aucune obligation de l'employeur

PROGRAMME DE FORMATION

Partie théorique :

- Sensibilisation sur les enjeux de la prévention (posturale) :
 - Economiques
 - Humaines
 - Réglementaires
- Connaître les principes généraux de la prévention (code du travail) et les liens avec les gestes et postures
- Connaître les mécanismes d'apparition d'un dommage (accident de travail ou maladie professionnelle)
 - Notions d'AT / MP ; dangers / risques ; Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
 - Complexité du milieu professionnel (pourquoi le milieu professionnel est propice à l'apparition de TMS)
- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Connaître les limites du corps humain
- Connaître les différents facteurs d'apparition des TMS

Partie mise en pratique :

- Apprendre les bons gestes du quotidien à adapter
- Réalisation d'une visite de l'entreprise : discussion des dangers, des risques et aussi des postes génératrices de difficultés de postures. Dans le but de trouver ensemble des solutions à apporter en interne.

