



FORSE
CONSULT



GESTES ET POSTURES



Durée :

04h00



Lieu :

Dans vos locaux



Effectif :

4 à 12
personnes



Prix :

600 euros HT



Prérequis

Aucun

Cette formation est **disponible en inter-entreprise** selon nos disponibilités sur le site www.forseconsult.fr au tarif de **130 euros HT / stagiaire** et se déroulera dans **nos locaux**.





Objectif

Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées



Public cible

Toute personne d'une entreprise



Formateur

2 formateurs diplômés en Gestes et Postures



Modalités pédagogiques

Documents, supports de présentation, Ludopédagogie, mise en situation professionnelle, étude de cas, questions/réponses



Evaluation

- Evaluation en continu
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences
- Evaluation finale (théorique et pratique)



Certification

- Certificat de réalisation
- Attestation de fin de formation



Suivi de formation

- Feuille d'émargement signée à la demi journée
- Attestation de fin de formation



Recyclage formation

Préconisation de recyclage tous les 2 ans



Accessibilité

Entretien en amont de la formation avec la direction de Forse Consult et le client afin d'assurer la faisabilité de la formation

Compétences visées

- Appréhender les risques dorso-lombaires et les Troubles Musculo Squelettique (TMS) ainsi que leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence d'accident

Programme

Appréhender le cadre réglementaire

Notions de bases sur la réglementation de la Santé et Sécurité au travail
La réglementation liée à la manutention manuelle

Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique

L'intérêt de la prévention
Les risques de son métier
L'impact de l'activité physique sur la sinistralité et sur le plan financier
Les différents enjeux

Les différentes atteintes à la Santé susceptibles d'être encourues

Le fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie
Les différentes pathologies et impacts sur le corps humain (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
Les gestes et postures néfastes pour la santé et les facteurs aggravants d'apparition des TMS

Appliquer ses connaissances

Les différentes aides à la manutention adaptées à l'activité afin d'éviter des manutentions inutiles
Manutentionner en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts