



Gestes et Postures

Formation

Référence formation : GP3.01

En participant à cette formation, vous apprendrez à appréhender les risques dorso-lombaires et les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), ainsi qu'à appliquer des techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

Lieu et durée :

- Dans votre entreprise ou dans les locaux de FORSE CONSULT
- 03h30 soit 1/2 jour

Délais d'accès :

14 jours soit 2 semaines

Public concerné :

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges

Pré-requis :

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Tarifs :

Dans vos locaux :

Sur devis

Dans nos locaux :

130€ H.T / Stagiaire

Nombre de participants :

Minimum 2 / maximum 10

Formateur :

Formateur Gestes et Postures

Accessibilité :

FORSE Consult met tout en œuvre pour adapter ses formations aux personnes en situation de handicap.

Référent Handicap :
stephane.berthelot@forse-consult.fr

Contact :

Pour vous inscrire ou réserver votre formation :

- 07 67 39 59 13 - 07 66 98 36 07
- contact@forse-consult.fr

Objectif pédagogique :

- Appréhender les risques corso-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'accidents

Contenu de la formation

Appréhender le cadre réglementaire :

- Les 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 :

- Comprendre l'intérêt de la prévention.
- Connaitre les risques de son métier.
- Mesurer l'impact de l'activité physique sur la sinistralité et sur le plan financier.
- Comprendre les différents enjeux.

Identifier les différentes atteintes à la Santé susceptibles d'être encourues en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps :

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

Être capable d'appliquer ses connaissances dans le cadre de son activité physique et au quotidien :

- Repérer et connaître 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.

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Méthodes participative, démonstrative, heuristique et collaborative
- Matériel anatomique
- Matériel de port de charges

Suivi et évaluation

- Feuille d'émargement
- Evaluation continue formative (mise en situation, quiz...)
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

