

PROGRAMME DE FORMATION **Gestes & Postures 1 jour**

Public et pré-requis

- Aucun
- Groupe de 8 à 10 personnes

Durée

1 jour soit 7 heures

Lieu

- Intra entreprise :
dans vos locaux

Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthodes actives et participatives
faisant largement appel aux situations
concrètes vécues par les participants
dans le cadre de leurs activités
- Chaque stagiaire mettra en pratique
les principes exposés par l'animateur
qui veillera à leur bonne
opérationnalisation au poste de travail
- mannequin articulé de
démonstration, charges diverses
- Formation dispensée en français

Intervenant

- Dispensée par un formateur
expérimenté dans ce domaine

Évaluation

Évaluation continue et formative

Objectif

Permettre à chacun de :

- d'utiliser son corps de façon plus rationnelle dans son
activité
- de réaliser les opérations de manutention manuelle en
toute sécurité
- de prévenir les accidents lombaires
- d'améliorer les conditions de travail

Contenu

Phase 1 :

- Présentation du groupe et tour de table
- Les bases de la prévention
 - le phénomène accident
- Ce que nous apprennent les statistiques
 - Situer l'importance du problème des AT et des MP
 - les risques spécifiques liés aux activités physiques
- Présentation des dispositions réglementaires

Phase 2 :

- Les principes d'utilisation de la mécanique humaine
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie
 - Chutes, écrasements, chocs...
 - les principes de sécurité physiques
 - les principes d'économie d'effort
 - les limites du fonctionnement de la mécanique humaine

Déjeuner

Phase 3 :

- Cas pratiques sur les postes de travail ou sur les situations
de travail
- Mesures générales à préconiser :
 - organisation du travail et matériel
 - aptitude du personnel
 - Les principes d'économies d'effort
- La conduite à tenir en cas d'accident
- Contrôle des acquis : les tests concernant la pratique se
font « sur le vif » en contrôle continu



Validation

Délivrance d'une attestation de fin de formation