



CAPICONSULT

Vos risques professionnels sous contrôle

GESTES ET POSTURES

OBJECTIF

Sensibiliser les participants aux bonnes pratiques de manutention afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).

COMPETENCES VISÉES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Connaître les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences sur la santé
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Proposer des aménagements de son poste de travail

PROGRAMME

1. Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Notion d'anatomie
- Facteurs de risque: efforts physiques, postures contraignantes, gestes répétitifs

2. Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences sur la santé

- Les TMS des membres inférieurs
- les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres supérieurs

3. Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les gestes adaptés
- Observation de son poste de travail
- Adaptation de son poste de travail

4. Mise en pratique

- Exercices pratiques de manutention
- Simulation de postures de travail courantes (bureau, atelier, logistique...), le travail en position statique
- Analyse et correction des postures des participants

Moyens pédagogiques

Exposés, visionnage de films, exercices à partir de cas concrets et pratiques, mises en situation.

Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique

Durée / Nombre de stagiaires

0,5 jour soit 03h30

4 à 12 stagiaires

Public concerné

Tous

Pré requis

Pas de pré requis

Dates, lieu, tarif

Sur convention

Délai d'accès

3 mois sous réserve de disponibilité du client

Document délivré en fin de formation

Remise d'une attestation de formation attestant l'acquisition des compétences attendues.

Evaluation des connaissances acquises

Quizz

Modalités d'accès handicap

Si la formation se déroule dans les locaux mis à disposition par CAPIconsult, elle pourra être rendue accessible aux personnes en situation de handicap. Capiconsult prendra les dispositions en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire afin d'adapter