



Se former, Se protéger

PROGRAMME DE FORMATION AUX GESTES ET POSTURES DE SECURITE

PUBLIC CONCERNÉ :

Cette formation s'adresse à toute personne salariée, désignée ou volontaire, employée en C.D.D., C.D.I. ou vacataire d'une entreprise.

OBJECTIF DE FORMATION :

Les objectifs de cette formation sont :

- *Appréhender les gestes et postures fondamentaux,*
- *Intégrer les gestes spécifiques à son métier,*
- *Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques*
- *Participer à l'amélioration des conditions de travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques).*

PRÉ-REQUIS :

Aucun.

DURÉE :

7 heures de face à face pédagogique.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Groupe de 2 à 10 personnes maximum.

PROGRAMME :

- **Tour de table**
 - Qui êtes-vous ?
 - Que faites-vous ?
 - Les difficultés de votre métier ?
 - Les accidents du travail ?

- **Les Troubles Musculo – Squelettiques**

- Définition
- Sièges des T.M.S.
- Statistiques

- **L'anatomie**

- Les os
- Les muscles
- Les tendons, les nerfs
- Les articulations

- **La colonne vertébrale**

- Anatomie
- Lésions
- Statistiques

- **Quizz et correction**

- **Exercices de port de charge**

- Démonstration

- **Mise en pratique**

- Application des bons gestes et postures

ÉVALUATION :

Evaluation continue tout au long de la formation et délivrance d'une attestation de participation.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :

- Moyens techniques :
 - Salle de formation
 - Vidéoprojecteur
 - Ordinateur portable
 - Écran de projection
- Moyens pédagogiques :
 - Lots de différentes charges et formes à déplacer et à soulever
 - Utilisation du matériel de l'établissement (chariot, aspirateur, matériel de nettoyage...)
 - Power point sur les T.M.S
 - Power point sur l'anatomie du corps humain

- Power point sur la colonne vertébrale

Tarif de la prestation : Nous consulter pour toutes demandes de devis.