



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.

MODALITE D'ACCES

La gestion des inscriptions est réalisée par l'entreprise demandeuse.

DELAI DE REALISATION

Sous X temps en fonction des disponibilités des formateurs.

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.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Groupe de 2 à 10 personnes maximum.

ACCESSIBILITE :

Pour tout handicap, nous contacter afin d'adapter la formation ou de vous orienter vers un autre organisme.

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.