



Public visé

Toute personne en activité manuelle et/ou répétitive maîtrisant la langue française.



Pré-requis

Aucun



Objectifs pédagogiques

- S'approprier les connaissances d'anatomie et de biomécanique du corps humain
- Adopter les postures et les gestes professionnels sécuritaires
- Connaître et prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Repérer des situations à risque
- Proposer des solutions d'amélioration



Groupe

De 6 à 10 participants



Accessibilité

Contactez notre référent handicap :
Mme Marion FOURCADE
06.33.37.44.86



Tarifs

A partir de 210,00 €



Modalités et délai d'accès

Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 04.75.75.68.79 ou par courriel : formationra@msaservices-ra.fr

★ Description / Contenu

ACCUEIL ET PRESENTATION DE LA FORMATION

Rappel des objectifs de la formation, présentation détaillée du programme
Tour de table – présentation et attentes des stagiaires
Si applicable, contrôle des pré-requis (attestation ou certificat antérieur, quiz...)

THEORIE 40%

Cadre réglementaire

Dispositions réglementaires, responsabilités (notions), statistiques des Accidents du Travail

Notions élémentaires d'anatomie et pathologies associées

Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)

La musculature

La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)

L'accident de la colonne vertébrale

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Prévention des accidents

Les conditions d'utilisation de l'équipement de protection individuelle (EPI)

L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures au quotidien

Notions d'ergonomie

PRATIQUE 60%

Exercices en salle

Comment porter une charge sans se blesser

Aménager son poste de travail (siège, position de l'écran, distance du bureau, machine...)

Applications pratiques

Étude des différents postes de travail du quotidien

Outils d'aide à la manutention pour une activité manuelle Principes de sécurité et d'économie d'efforts

Prise de conscience du personnel

Donner matière à réflexion concernant le poste de travail visé

Argumenter sur la nécessité de changement dans sa méthode de travail

Les déterminants de l'activité physique



Modalités pédagogiques

Exposés interactifs, questionnement, approche par l'apprenant et le ressenti

Ateliers pratiques et jeux de rôle pour l'apprentissage des gestes et des conduites à tenir



Programme de formation GESTES ET POSTURES

Durée : 1 jour(s) - 7,00 heures

Moyens et supports pédagogiques

Salle spacieuse, vidéo projecteur, TIC (théorie). Utilisation du matériel présent dans l'établissement.

Modalités d'évaluation et de suivi

Tout au long de la formation :

- Quiz de connaissances
- Grille d'évaluation de compétences