

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

Manutention manuelle

Objectifs:

Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accident de travail. Liés à la manutention manuelle.

Prérequis : Toute personne. Vérification par l'employeur de l'aptitude médicale du salarié (médecine du travail) et de sa capacité à lire et à écrire le français.

DUREE : 7 heures soit 1 jour
Nombre de stagiaires : 2 à 10.

Moyens Pédagogiques :

Formation théorique :
En salle équipée
(Mini 2m²/stagiaire)
Support diaporama
Support vidéo
Livret stagiaire
Différentes charges

Formation pratique :

Zone d'évolution pour circuler avec des charges
Les stagiaires devront s'équiper d'une tenue de travail, de chaussures de sécurité, gants.

Les modalités de suivi du stagiaire et d'évaluation d'acquis :

Questions/Réponses, échanges, exercices théoriques et pratiques sur les thèmes du présent programme

Profil de l'intervenant :

• Issu du BTP et/ou
• Industrie/Commerce.
Expérience dans les techniques de gestes et postures et/ou formateur PRAP

Le lieu de formation :

183 Avenue de Prades,
66000 Perpignan
Et/ou sur votre site.
Suivant Convention.

Responsable pédagogique :

M. KAMEL BELKACEM.
contact@prpsafety.fr

Date : Suivant Convention

VALIDATION :

Attestation de formation

CONTENU :**Théorie : Prévention des accidents**

3h30

- Les facteurs agissant sur la santé
- Etude des postures fondamentales nécessaires à la manutention
- Etude des mouvements autonomes
- Pratique quotidienne de port de charges en milieu professionnel
- Analyse du poste du travail vers son optimisation (Sécurité et performance)
- Les TMS* facteurs de risque

- Etude des différentes positions de manutention
- Facteurs de risques liés au poste de manutention
- Application des différentes postures sécuritaires
- Observation et analyse en immersion professionnelle
- Analyse et correction des postures avec mise en situation
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects
- Les contraintes du travail prolongé en position debout

Mise en pratique sur le poste de travail

3h30

- Réduire les gestes répétitifs
- La mise à disposition d'outils d'aide à la manutention
- Les techniques de manutention aux charges appropriées
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects
- Hygiène de vie.

QCM et temps d'échange avec formateur/stagiaires et clôture de la formation.

Remise de questionnaires de satisfaction

Les + :**Qu'est-ce que les troubles musculo-squelettiques ?**

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) surviennent à la périphérie des articulations, le plus souvent au niveau du dos ou des membres supérieurs.

Ces affections touchent les muscles, les tendons, les nerfs... Très fréquente et augmentant avec l'âge, Plusieurs facteurs favorisent ces TMS.

De manière générale, l'employeur doit organiser la formation à la sécurité visée à L.4141-2 CT. au bénéfice du salarié.