



PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES

Durée de la Formation

07 Heures

Public Concerné :

Stagiaires désignés par le responsable de l'établissement

Nombre de Participants

Groupe de 5 à 10 personnes

Méthodes Pédagogiques

Démonstration du formateur

Lieu de la Formation

Une salle assez spacieuse pour l'apport théorique et pratique

OBJECTIFS

Acquisition des gestes et positions efficaces nécessaires, afin de préserver l'intégrité physique en manutention et manipulation manuelle.

Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail

PROGRAMME DE LA FORMATION

PREMIERE PARTIE

- ✓ Notion d'Anatomie de la Colonne Vertébrale
- ✓ Pathologies les plus fréquentes
- ✓ Le dos au travail
- ✓ Définition et pratique de prévention active – (Stretching)
- ✓ Ergonomie – Principe
- ✓ Discussions de situations dans l'entreprise
- ✓ Que pouvons-nous faire dans une situation donnée ?
- ✓ Changeons nos habitudes néfastes !

DEUXIEME PARTIE

- ✓ Le port ergonomique des charges lourdes
(le gerbage, le soulever de charge ...)
- ✓ Les autres parties du squelette pouvant souffrir au travail
- ✓ Le dos au quotidien : sachons entretenir notre machine humaine
- ✓ Utilisation idéale des outils d'atelier, de chantier, de jardin, de levage, de transport, etc ...
- ✓ Hygiène de vie :