

FREEFORM



Gestes et Postures



La formation GESTES ET POSTURES : pour quelles raisons ?



Les salariés exposés à des gestes répétitifs, au port de charges lourdes ou soumis à des postures inconfortables présentent des risques importants de développer des troubles musculosquelettiques.

Les TMS **représentent plus de 80% des maladies professionnelles.**

Différents domaines d'activité sont concernés : la bureautique, la manutention de charges, le milieu sanitaire, la conduite, l'hôtellerie, la restauration...

Selon la directive européenne du 12 juin 1989 et déclinée dans le Code du travail, l'employeur doit assurer la **sécurité physique et mentale** de ses salariés. Il est soumis à une obligation qui vise à **prévenir les risques** liés à des **accidents du travail**, c'est-à-dire les risques professionnels. Les mauvais gestes et postures sont souvent à l'origine de maladies professionnelles.

Pour une entreprise, former les travailleurs sur les bons gestes à adopter sur le milieu professionnel aura des **résultats perceptibles sur leurs performances**, évitera un absentéisme fréquent au travail. Le **capital humain est essentiel**. Avec la connaissance des règles de base, il sera aussi possible de réduire la fréquence d'**accident de travail**.

Modalités et délais d'accès



Formation en présentiel intra-entreprise au sein des locaux de l'entreprise (ou dans des locaux tiers mis à disposition de l'entreprise).

Délai d'intervention : entre 2 et 4 semaines à partir de la signature de la commande.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Plusieurs de nos intervenants sont formés pour accompagner des personnes dans des situations de handicap. En fonction du type de handicap, la taille du groupe sera réduite afin de pouvoir consacrer suffisamment de temps à chaque stagiaire. Pour les handicaps d'origine auditive, il pourra être fait appel à un interprète en langue des signes.





FREEFORM



Gestes et Postures

Public :

Tout le personnel

Durée :

1 journée
(7 heures) en présentiel

Prérequis :

Aucun

Nombre de participants :

Min : 2 - Max : 10

Périodicité de recyclage :

Tous les 2ans conseillés

Mode d'évaluation et de validation :

Évaluation pré-formation

Mises en situations avec des accessoires liés au poste de travail

Contrôle des connaissances à l'issue de la formation

Tarif intra-entreprise :

1200€ HT

(Nos tarifs sont nets, TVA non applicable, article 261-4-4 du CGI)

Responsable pédagogique :

Julien Drouaire

OBJECTIFS



- Savoir définir les différentes pathologies, dites TMS
- Savoir adopter les bons gestes et les bonnes postures
- Savoir anticiper les risques sur son poste de travail pour mieux les prévenir

PROGRAMME



- La mécanique du corps humain
 - Le fonctionnement des muscles, du squelette, de la colonne vertébrale, des disques intervertébraux
 - La connaissance des différentes pathologies
- Les facteurs de risques et leurs causes
- Les principes de manutention manuelle
 - La sécurité physique et la gestion de sa fatigue
 - Les bons gestes et les bonnes postures selon les charges manipulées
- Les principes de la posture statique
 - La connaissance des bonnes positions en posture assise ou debout

METHODES PEDAGOGIQUES



- Formations animées par des intervenants expérimentés et spécialisés dans la formation
- Pédagogie interactive et participative, centrée sur le retour d'expérience des stagiaires
- Apport théorique et mises en situations pratiques

