

GESTES, POSTURES ET ERGONOMIE

DUREE :

1 jour

PUBLIC :

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

PREREQUIS :

Aucun

OBJECTIF DE FORMATION :

Porter des charges en sécurité, et de travailler en évitant des TMS.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

Formation théorique et pratique

Moyens humains :
Formateur expert dans le domaine

NOTRE PLUS : SMV ACADEMY

Accompagnement avant, pendant et après la formation par nos formateurs

THEORIE

- ▶ Définitions des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS Troubles Musculo-Squelettiques ...)
- ▶ Analyse des comportements au quotidien
- ▶ Définition des manutentions "manuelles" en intégrant la notion de poids
- ▶ Apports sur l'étude comportementale
- ▶ Statistiques nationales et de l'entreprise sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique
- ▶ Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- ▶ Enoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire
- ▶ Enoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral
- ▶ Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires
- ▶ Techniques gestuelles (Transporter, déposer, lever, coucher, gerber, prendre une charge à terre) adaptées à votre entreprise

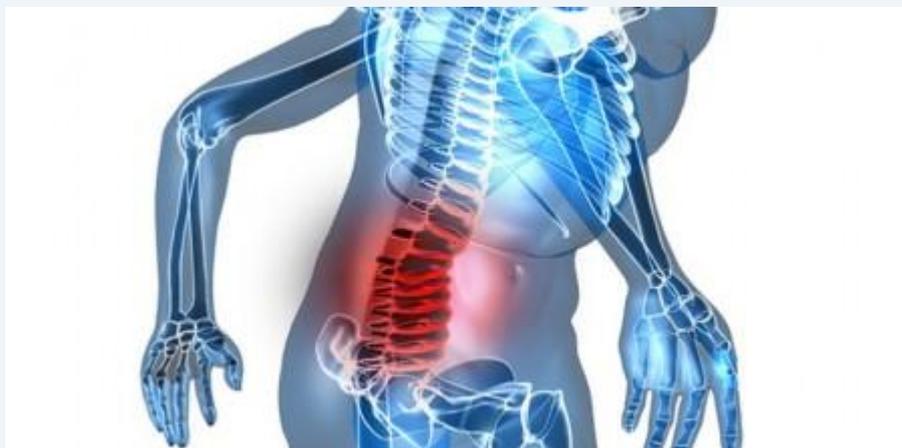
EXERCICES PRATIQUES

- ▶ Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids :
 - Caisse
 - Bidon
 - Objets présents
- **Evaluation de fin de formation**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.
- Former les stagiaires aux techniques de manutention et les adapter à leur poste de travail



V1.18/02/2021