

FORMATION - GESTE ET POSTURE EN ENTREPRISE



Dates à définir



Formation réalisable en entreprise



Participants :
Min : 3 pers
Max : 12 pers



Prérequis:
aucun



Durée : 7h

LES COMPETENCES VISEES :

- Utiliser les techniques préventives de manutention et les règles de sécurité pour le port ou le déplacement de charges en toute sécurité

PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION :

Apports théoriques
Cas pratiques
Retours d'expérience
Evaluation des acquis par une mise en situation
Document sanctionnant la formation par une attestation de fin de formation

PUBLIC :

Pour tout public

BESOINS SPÉCIFIQUES: Pour les personnes ayant besoin d'aménagements spécifiques (pédagogique et/ou matériel), nous vous invitons à nous contacter.

OBJECTIFS

- **Analyser et repérer** dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- **Appliquer** les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- **Mobiliser** des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisant

PROGRAMME

Les accidents du travail et les maladies professionnelles

- Définition, statistiques, enjeux humains et financiers
- Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur

Notion d'anatomie, physiologie et pathologie

- Les troubles musculosquelettiques
- Les conséquences sur la santé

Prévention des risques

- Les facteurs d'usure et de fatigue
- Les principes généraux de prévention

Principes de base de la manutention

- Les techniques de lever-porter de charge
- Les principes d'aménagement des postes de travail

Les différents gestes et postures sur le poste de travail

- Travail statiques / Travail dynamique
- Les bonnes postures
- L'échauffement / Les étirements
- Mise en pratique



MÂAT
FORMATION

pascal.vidal@maat-prevention.com
06.86.45.36.90