Bretagne Formation Conseil

CENTRE DE FORMATION

Risques Professionnels
Management - Bureautique

GESTES ET POSTURES

novembre 26

Objectifs :

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés à la manutention manuelle et aux postures de travail, en repérant les facteurs de risque de son poste pour adopter des gestes adaptés à ses tâches.

Moyens & Méthodes :

Diaporama, vidéoprojecteur
Théorie et pratique en alternance
Mises en situation aux postes
Mise à disposition par l'entreprise d'accueil de :
- une salle pour la théorie
- l'accès aux postes de travail

Pré-requis :

Ne pas présenter de contre-indication médicale à la manutention de charges
Lecture de la langue française

Public :

Tous les salariés, 10 stagiaires maximum

Durée :

Initiale : 1 jour
Renouvellement conseillé à chaque changement de poste ou de technique ou au retour d'un arrêt d'au moins 21 jours

Lieu :

Sur le site de l'entreprise ou de la collectivité.

Pour une personne à mobilité réduite comme pour toute autre situation de handicap, un échange préalable permet d'étudier les adaptations possibles.

PROGRAMME

1. Les enjeux
- → Les notions de risque et de danger
- → Accident du travail et maladie professionnelle : les différences
- → Les affections liées à la manutention manuelle et au travail sédentaire
- → La réglementation : obligation de formation de l'employeur (article R. 4541-8 du code du travail)

2. Les conséquences humaines et financières
- → Les étapes et les conséquences pour le salarié
- → Les taux d'incapacité
- → Les conséquences pour l'établissement
- → Les statistiques d'accidents du travail et de maladies professionnelles

3. Le fonctionnement du corps humain
- → Les muscles, les articulations, les tendons et leurs lésions
- → La colonne vertébrale et ses principales lésions
- → Les principales pathologies du dos

4. Les facteurs aggravants
- → La charge, la posture, la répétition
- → Les contraintes organisationnelles et psychosociales

5. Les principes de manutention et les postures de travail
- → Préparer une manutention
- → Ramasser un objet au sol
- → La position de conduite
- → Le travail sur bureau
- → Le travail debout et assis

6. Analyse des postes de travail
- → Mise en pratique des acquis théoriques sur chaque poste de travail

7. Exercices d'étirement et de souplesse
- → Exercices d'étirement à faire au poste de travail
- → Exercices de souplesse à faire chez soi

Évaluation
- → Quiz de validation des acquis en fin de formation
- → Attestation de fin de formation remise à chaque participant

Nota : les stagiaires viennent en tenue de travail, équipés des équipements de protection individuelle de leur poste fournis par l'employeur.

Le support de formation pourra être délivré en version papier ou en version dématérialisée.