

FICHE PROGRAMME GESTES ET POSTURES MANUTENTION - PORT DE CHARGES

ORGANISATION

Durée de la formation : 1 jour / 7 heures

Participants : de 6 à 10 stagiaires.

Lieu : dans vos locaux en intra-entreprise

Date : selon vos disponibilités

PUBLIC CONCERNE

Toute personne amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges.

Prérequis : Absence de contre-indication au port de charges.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prévenir et réduire les accidents ou lésions dus à la manutention manuelle.
- Etre capable de repérer les gestes et postures sources de Troubles Musculo-Squelettiques.
- Etre capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.
- Entraîner une dynamique de changement des habitudes au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention.
- Optimiser l'organisation du travail pour allier efficacité et prévention.

PROGRAMME

- Les statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention.
- Notions d'Anatomie, de biomécanique, de physiopathologie.
- Notions d'Ergonomie rachidienne : gestes et postures dangereux ou contraignants.
- Etudes des postes de travail, positions de manutention.
- Les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Exercices pratiques : Manipulation de charges spécifiques à l'Entreprise.
- Les postures de travail adaptées au poste de travail.
- Approche de l'organisation du poste de travail. Les outils d'aide à la manutention.

MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS

- Exercices en salles et en atelier avec prise de vidéos.

METHODE PEDAGOGIQUE

- Diaporamas, vidéo, échanges et partages d'expériences
- Utilisation de caméra vidéo pour filmer les stagiaires au cours de la formation.
- Exercices et études de cas spécifiques à l'Entreprise.

DEROULEMENT

- Accueil des stagiaires et présentation des objectifs de la formation
- Analyse des besoins en rapport au vécu des stagiaires
- Apport théorique
- Initiation à la méthode de manutention de charges et applications concrètes sur le poste de travail.
- Evaluation, Synthèse

INTERVENANT

- Ergothérapeute diplômé, FORMATEUR en école du dos.

VALIDATION DE LA FORMATION

- Attestation individuelle de formation.