


<b>Formation Gestes et Postures</b>		
<b>OBJECTIFS</b>	<b>PUBLIC</b>	<b>PRÉ REQUIS</b>
<p>Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liées à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.</p> <p>Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.</p> <p>Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.</p>	Tout public	Être apte au travail
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b> : Groupe de xxx personnes maximum.		
<b>CONTENU DE L'ACTION DE FORMATION</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil – Présentation</li> <li>- Importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à l'activité physique</li> <li>- Accidents de travail</li> <li>- Accidents de trajets</li> <li>- Maladies professionnelles</li> <li>- Statistiques, nature et importance des lésions</li> <li>- Conséquences (salarié, entreprise) – Coût humain, social et financier</li> <li>- Principes de prévention</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;"><u>Identifier les risques liés à l'activité physique (notions élémentaires)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le squelette, les articulations, les muscles, la colonne vertébrale.</li> <li>- L'activité musculaire.</li> <li>- Les différentes lésions, l'accident discal, les facteurs aggravants.</li> <li>- Les troubles musculo-squelettiques (TMS)</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;"><u>Les déterminants de l'activité physique (notions élémentaires)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Notions d'ergonomie</li> <li>- Le poste de travail debout, le poste de travail assis.</li> <li>- Les zones de mobilité articulaire.</li> <li>- Le statut du geste et de la posture.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;"><u>Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier ce qui est répétitif, utiliser les EPI (Equipements de Protection Individuelle), ajuster son effort.</li> <li>- Exercices de manutention avec objets standards</li> <li>- Exercices de manutention avec des objets de l'entreprise au poste de travail (quand cela est possible)</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;"><u>Les plus</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivi individuel lors des exercices théoriques et pratiques</li> </ul>		
<b>DUREE</b>	<b>LIEU</b>	
7 heures de formation.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En centre.</li> <li>- En entreprise.</li> </ul>	
<b>PEDAGOGIE ET MATERIEL PEDAGOGIQUE UTILISE</b>		
<p>Alternance d'exposés, débats, échanges d'expérience, exercices pratiques.</p> <p>La formation est dispensée par un formateur compétent et expérimenté.</p> <p>Une documentation complète sera remise à chaque stagiaire.</p>		
<b>Validation des Acquis</b>		
À l'issue du stage, une attestation de stage sera délivrée par U.C.F.E. à l'employeur.		