



Sensibilisation aux gestes et postures

DURÉE & TARIFS*

1 jour (7h)

Tarif individuel ou groupe :
nous contacter

MODALITÉS

10 stagiaires par session

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne devant être sensibilisée par les accidents de manipulation ou le transport manuel de charges.

PRÉREQUIS

- Aucun

*La durée des formations nécessitant des TP peut être sensiblement réduite selon le nombre de participants

Modalités d'inscription

Inscription jusqu'à 24h avant la session selon disponibilité, par email ou par téléphone.

Accessibilité

Nos locaux permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. En cas d'autre situation de handicap, nous contacter pour s'assurer de la faisabilité de la formation.

OBJECTIFS

Cerner les facteurs de risques liés au poste de travail et à son environnement.

CONTENU ET ORGANISATION

Programme

- Statistiques AT/MP
- Analyse des risques au poste de travail
- Anatomie et physiologie du corps humain : les os, les muscles, les ligaments, les tendons, etc.
- Étude de la colonne vertébrale
 - Définition et rôle du disque invertébré
 - La prévention des douleurs dorsales
- Détection et évaluation des risques liés à l'activité physique sur le lieu de travail
- Les dangers dus aux manipulations et aux manutentions manuelles
 - La région cervicale, la région lombaire
 - Les lumbagos
 - Les déchirures musculaires
 - Les hernies, luxations et entorses
- Prévention du syndrome du canal carpien
- Le port de protection individuelle

Phase pratique :

- Démarche et méthode en ergonomie
- Techniques de lever porter de charges

Évaluation

Evaluation formative en théorie et évaluation pratique avec mise en situation : manutention et port de charge

Moyens

Pédagogiques : Apports théoriques en salle, et mise en situation pratique

Techniques :

- Salle de formation équipée, diaporama et vidéos
- Remise d'un document stagiaire