



Programme de formation

Gestes et postures au poste de travail

Il ne se passe pas une journée sans que nous ayons à porter, tirer ou à transporter quelque chose. C'est pourquoi les « manutentions manuelles » si fréquentes et si variées, ont donné lieu à la mise au point de méthodes, enseignées sous le nom de « gestes et postures ». L'ensemble des enseignements pourrait se résumer par cette phrase : « Optimisation de l'effort », c'est-à-dire recherche d'une efficacité et d'une sécurité maximales. En effet, ces méthodes permettent d'éviter les risques de lésions de la colonne vertébrale (lumbagos, hernies discales, « sciatiques » ...) ainsi que les risques d'entorses ou de déchirures musculaires.

Au travers de cette formation, chaque formé pourra donc prendre conscience de ses mauvaises habitudes de manipulation et appliquer des gestes et postures correspondant à son métier.



Le but de la formation

Diminuer le risque de blessure des salariés.

Les objectifs de la formation

1. Connaître les mauvaises habitudes de chacun et leurs impacts sur le corps humain.
2. Appliquer les bons gestes et bonnes postures lors des manutentions et maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort lors du port de charges et

Les contenus de la formation

Pendant la formation

Partie théorique :

- Les limites de port de charge
- Coûts directs et indirects d'un accident de travail
- Anatomie physiologie, la colonne vertébrale
 - Constitution de la colonne
 - Les vertèbres
- Le fonctionnement des disques intervertébraux
- La pression sur les lombaires
- Les mouvements déconseillés
- Pathologie de la colonne vertébrale
 - Les lésions des disques
 - Le vieillissement des disques
 - Les déformations de la colonne vertébrale

- Les opérations chirurgicales
- L'augmentation de la fréquence cardiaque
- Les principes de base
 - Soulever une charge du sol
 - L'orientation des pieds lors de la rotation du corps
 - Les points d'appui du corps
 - Pousser ou tirer ?
 - L'utilisation du genou
 - Travailler à hauteur d'homme
 - La mise en position de la charge
 - L'économie d'effort
 - Le travail en équipe
- Exemples de gestes et postures au travail
 -
 - L'ouverture d'une porte coulissante
 - Manutention de différents bidons
 - Manutention d'une bouteille de gaz
 - La prise et le transport de cartons lourds en encombrants
 - La manutention de charges longues
 - La prise à hauteur
 - Mettre une charge en hauteur
 - La descente des escaliers
 - L'utilisation d'une brouette
 - La montée et descente d'un chariot élévateur

Partie pratique

- Demander aux formés de faire une démonstration de leurs façons de manipuler
- Analyse des formés sur leurs propres pratiques. Est-ce les bons ou mauvais gestes ?
- Explications et démonstrations faites par le formateur en respectant les principes pédagogiques élémentaires.
- Faire appliquer les principes des gestes et postures par les formés.

Nos principes d'action

- Une formation qui s'articule autour d'une partie théorique et d'une partie pratique. Méthodes pédagogiques actives (ne situation), interrogatives (questions, exercices) et affirmative (explication, présentation).
- Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.
- Mise en situation sur le lieu de travail.
- Les participants s'engagent sur un plan d'amélioration, permettant de prolonger l'action et les effets de la formation.

Évaluation

- Evaluation formative : en début de formation.
- Evaluation sommative : Par le biais d'une évaluation écrite par test.
- Evaluation à froid à 3 mois.
- Attestation de stage
- Feuille de présence
- Certificat de réalisation

Les outils

- Des vidéos
- Ordinateur, vidéoprojecteur

Le public concerné

PRE-REQUIS :

- Ne pas avoir d'interdiction médicale de port de charge.
- Toute personne amenée à manipuler des charges lourdes et/ou encombrantes.

Informations complémentaires

- Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

Le lieu

- Formation chez le client, en présentiel.

La durée et les horaires

- 3h30, 9h00-12h30 ou 14h00-17h30.

Le formateur

Grégory Merlière, responsable « GM ! Conseil Formation » :

- Titulaire d'un Diplôme Universitaire de Responsable Formation (Master I)

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, gmerliere@gm-conseil-formation.fr