

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES MANUTENTION DES CHARGES

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES MANUTENTION DES CHARGES



- Durée : 4 heures (0.5 jour)



- Nombre de personne : 4 à 12 participants
- Date de formation : A définir avec l'entreprise ou en fonction du calendrier

- Lieu : Intra-entreprise ou salle de formation



- Public : Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs.
- Pré-requis : Aucun prérequis nécessaire

*Formation accessible aux personnes handicapées, sous réserve d'un entretien & d'une étude approfondie.
A noter : le retour du devis doit se faire 15 jours avant la date de formation, après récupération du bon de commande.*

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée dans la manipulation de charges.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

La prévention en France dans le milieu professionnel :

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

Les TMS Aujourd'hui - impact sur notre société :

- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

Notions d'anatomie et de biomécanique :

- Anatomie et principe de fonctionnement du dos.
- Les membres inférieurs et supérieurs.
- Facteurs de risques et les pathologies développées au travail.

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES MANUTENTION DES CHARGES

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de situations et partage d'expériences.
- QCM

VALIDATION :

- QCM
- Pratique

ATTRIBUTION FINALE :

- Attestation de fin de formation

MAINTIEN DES CONNAISSANCES :

- Tous les 2 ans

Étude des postes de travail :

- Savoir porter une charge lourde ou encombrante.
- Savoir se protéger et s'équiper.
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes corrects.

Exercices pratiques :

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions

-----> Références Réglementaire :

- Articles L4121-1 et suivants du Code du Travail Articles R4541-1 et suivants du Code du Travail