

Formation Gestes et postures

Objectifs

Appréhender les fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique sur son lieu de travail
Améliorer les conditions de travail en aménageant son poste de travail de façon ergonomique
Diminuer les risques physiques dus à la répétition de gestes ou à une mauvaise ergonomie

Public Visé

Toute personne occupant un poste de travail comportant des risques liés aux manutentions manuelles de charges et/ou des postures contraignantes.

Pré Requis

- Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions du travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

Méthodes et moyens pédagogiques

Formation Théorique :

En salle

La pédagogie est participative. Elle alterne apports d'informations de l'animateur, échanges d'expériences.

Formation pratique :

Exercices de manutention au poste de travail

Mises en situation sous forme d'exercices pratiques

Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur qualifié, professionnel de l'ergonomie et de la prévention des risques professionnels

Parcours pédagogique

Le poste de travail :

Analyse du/des poste(s) de travail,
Evaluations des situations,
Prise de conscience de la position de travail.

Schéma corporel :

Notions d'anatomie,
Physiologie et biomécaniques du rachis,
Apprentissage du verrouillage lombaire

Principes généraux de manutention :

Démonstration du geste type en manutention de levage,
Principes d'économie d'effort,
Principes de sécurité physiques.

Application au poste de travail :

Démonstration,
Modification des habitudes,
Les gestes à éviter.

Responsable pédagogique et Référent Handicap

Mehdi BENTOUMI
bentoumi-mehdi@ofsp.fr
0602727314

La formation gestes et postures répond à l'enjeu de la la Qualité de Vie au Travail et permet l'apprentissage des bons gestes et des bonnes postures de travail. Elle permet ainsi d'appréhender les fondamentaux des gestes et postures pour travailler dans de bonnes conditions, quelle

Méthodes et modalités d'évaluation

Un contrôle des connaissances et du savoir-faire est réalisé pour chaque stagiaire.

Après examen, une attestation de formation est envoyée à l'entreprise à la suite du stage.

Modalités d'Accessibilité

OFSP s'engage à favoriser l'accès à la formation pour toutes et pour tous.

Pour toute question, vous pouvez solliciter notre référent handicap.

Durée

3.5 à 7 Heures

0.5 à 1 Jour

Effectif

De 1 à 10 Personnes

TARIF

Devis sur demande :

RICHOUX Gaëlle

Responsable commerciale

0602394916

richoux-gaëlle@ofsp.fr