

## PROGRAMME DE FORMATION: Sensibilisation aux gestes et postures

Durée:	Lieu:	Nombre de participant:	Date(s) de formation
07H00	Dans vos locaux	De 01 à 12 participants	A définir

### Fiche descriptive de la formation:

#### Objectif de la formation:

- Connaître les risques liés à l'activité physique
- Acquérir les postures et la gestuelle réflexe dans les opérations de manutention
- Savoir aménager son poste de travail pour limiter la fatigue musculaire et les douleurs dorsales
- Appliquer les techniques spécifiques au poste

#### Pré-requis:

- Aucun pré-requis

#### Public concerné:

- Tout le personnel de l'entreprise affecté aux manutentions manuelles ou ayant un poste de travail à postures contraignantes
- Si une ou des personne(s) en situation d'handicap doit(vent) intégrer la formation, il faut impérativement nous contacter afin de réaliser une étude spécifique d'intégration

#### Moyens pédagogiques et techniques:

- Livret stagiaire
- Support audiovisuel

#### Modalités Pédagogiques:

- Exposé théorique
- Exercices pratiques modulables selon le public et les postes de travail

#### Moyens d'encadrement:

- Les formateurs sont expérimentés en pédagogie et dispose d'une grande expérience du terrain.

### Contenu de la formation

#### PARTIE THEORIQUE ½ jour:

- règlementation sur le poids de charge
- Différents types de lésions
- Coût employeurs/ coût salariés
- Les principaux éléments de l'anatomie de la physiologie de l'appareil locomoteur : le squelette, la colonne vertébrale, les muscles, les tendons, les ligaments...
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique \*La portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- savoir lister et reconnaître les risques liés à l'activité professionnelle des stagiaires
- Savoir proposer des pistes d'amélioration
- Savoir régler et adapter son poste de travail au mieux pour ne pas mettre son corps en souffrance

# ARTOIS -FORMATION -PROFESSIONNELLE

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 62 02246 62 auprès du préfet de région de Nord-Pas de Calais.

- Principes fondamentaux de la manutention en sécurité
- Conseil de prévention des lombalgies

## **PARTIE PRATIQUE** ½ jour :

- Exercice de port de charge
- Mise en situation sur les postes de travail

Validation de la formation	Sanction de la formation
Évaluation théorique par écrit Évaluation pratique	Une attestation sera remise à chaque stagiaire