

FICHE PROGRAMME « FORMATION GESTES ET POSTURES »

DUREE

1 jour (soit 7 heures)

PUBLIC CONCERNE

Tout public concerné par le sujet des TMS (troubles musculosquelettiques)

PRE REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Connaître la législation sur le port des charges,
- Appréhender et prévenir les risques liés à l'activité physique,
- Maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort applicable sur différents postes de travail,
- Connaître la notion d'accident du travail et de maladie professionnelle.

PROGRAMME

Partie théorique : (durée : 3,5 heures)

- Législation sur le port manuel des charges,
- La notion d'accident du travail et maladie professionnelle liée aux TMS,
- Cout d'un accident du travail pour le salarié,
- Cout d'un accident du travail pour l'entreprise,
- L'outil d'évaluation des risques professionnels (Document Unique),
- Le squelette :
Les risques spécifiques liés au squelette : fracture arthrose...
 - ✓ Accidents liés aux tendons : tendinite canal carpien
 - ✓ Accidents liés aux muscles : contracture crampe claquage...
 - ✓ La colonne vertébrale
 - ✓ Les formes cliniques de l'accident lombaire : Lumbago, Sciatique, Hernie, Tassement.
- Notions d'ergonomie.

Partie pratique : (durée : 3,5 heures)

- **Manipulations, mises en situation :**
Exemples de cas traités.
 - ✓ Levage-petite caisse avec poignées,
 - ✓ Levage de valise,
 - ✓ Petite caisse avec poignées sur entablement,
 - ✓ Petite caisse sans poignées,
 - ✓ Grande caisse à deux porteurs (lever et transporter),
 - ✓ Charge longue : tube, barre (lever et transporter),
 - ✓ Sac de 25 à 30 kg de sable (lever et transporter),
 - ✓ Levage et transport d'un seau puis de deux,
 - ✓ Transport d'une charge avec brouette
- **Exercices d'assouplissement, détente musculaire.**

OUTILS PEDAGOGIQUES

- Anatomie humaine, manipulations d'objets divers ou spécifiques de l'entreprise,
- Support de cours Powerpoint,
- Vidéos.

LIEU :

- Grand Est.

TARIF :

- Voir le site internet

DELAI D'ACCES :

- Pour les sessions en inter (voir le calendrier sur notre site) et les sessions en intra, l'inscription est possible jusqu'à 3 jours calendaires avant le début de la formation.

MODALITE DE VALIDATION

- Quizz d'évaluation des acquis en amont et en aval de la formation par les stagiaires.
- Attestation de formation en fin de formation.

INTERVENANT

- M CERONE Raffael est enregistré en tant qu'IPRP.
- Coordonnées pour tout renseignement : 06.51.44.09.87 - mail : rcerone@rceconseils.fr

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Merci d'indiquer lors de la commande si un(des) stagiaire(s) présente(nt) des situations de handicap.