

Programme formation Gestes et postures et Ergonomie

Durée de la formation 7h00 Pédagogie :

L'enseignement comprend environ 40 % de pratique afin d'optimiser le transfert des nouvelles compétences sur le terrain par les stagiaires. La formation est encadrée par un formateur spécialiste de la prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques)



Évaluation :

Un QCM nous permet de faire une évaluation des acquis des stagiaires au départ de la formation et à la fin.

Attribution finale : A l'issue de la formation, chaque apprenant reçoit :

Attestation individuelle de formation qui récapitule les compétences acquises au cours de la formation

La fourniture d'un livret reprenant les enseignements clés de la formation

Compétences développées :

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie ;
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain ;
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues ;
- Être capable de mettre en œuvre les différents principes de sécurité physique dans le but d'une économie d'effort.

Enseignement Théorique environ 60% du temps

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Le squelette ;
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs ;
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale ;

- Le fonctionnement d'une articulation.

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé :

- Les TMS des membres supérieurs ;
- Les atteintes au niveau du dos ;
- Les TMS des membres inférieurs.

Les facteurs de risques et de sollicitation :

- Les différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux) ;
- Les multiples sollicitations de l'appareil locomoteur ;
- Prise en compte de la fatigue visuelle.

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
- La manutention manuelle de charges inertes ;
- Le travail en position statique.

Enseignement Pratique environ 40% du temps

Analyse des situations de travail :

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs :

- Mise en application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes.

Responsable pédagogique : Thierry BIDAUX 06.84.98.17.22

- **Suivi :**
- Chaque participant signera par demi-journée une feuille d'émargement, également signé par le formateur.