



Gestes & Postures

Formation Initiale

OBJECTIFS :

- Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.

PUBLIC :

- Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

ORGANISATION DE LA FORMATION:

- **Prérequis**
Aucun.
- **Durée**
7 heures
- **Effectif**
De 1 à 10 stagiaires
- **Maintien des connaissances**
7 heures annuelles
- **Intervenant(s)**
Formateur spécialisé
- **Méthode pédagogique**
Exposés interactifs, démonstration par le formateur, étude de cas, exercices pratiques...
- **Attribution Finale**
Attestation individuelle de formation

TEXTES REGLEMENTAIRES DE REFERENCE:

- Code du travail
 - R.4541-5

PROGRAMME DE FORMATION

PARTIE THEORIQUE

- Objectifs et dispositifs de formation.
- Définition de base (Risque, accident du travail, maladie professionnelle, TMS...)
- Statistiques nationales sur les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à l'activité physique.
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie.
- L'activité et la fatigue.
- Enoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire.
- Enoncé des quatre principales lésions relatives au disque intervertébral.
- Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires.
- Enoncé des principales lésions provoquées par l'hyper-sollicitation des membres supérieurs ou inférieurs.
- Notion d'ergonomie

PARTIE PRATIQUE

- Exercices pratiques de port de charges de différents volumes, formes et poids (adaptés à l'entreprise)

