



Se former, Se protéger

## PROGRAMME DE FORMATION AUX GESTES ET POSTURES DE SECURITE

### **PUBLIC CONCERNÉ :**

Cette formation s'adresse à toute personne salariée, désignée ou volontaire, employée en C.D.D., C.D.I. ou vacataire d'une entreprise.

### **MODALITE D'ACCES**

La gestion des inscriptions est réalisée par l'entreprise demandeuse.

### **DELAI DE REALISATION**

Sous X temps en fonction des disponibilités des formateurs.

### **OBJECTIF DE FORMATION :**

Les objectifs de cette formation sont :

- *Appréhender les gestes et postures fondamentaux,*
- *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 de travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques).*

### **PRÉ-REQUIS :**

Aucun.

### **DURÉE :**

7 heures.

## **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Groupe de 2 à 10 personnes maximum.

## **ACCESSIBILITE :**

Pour tout handicap, nous contacter afin d'adapter la formation ou de vous orienter vers un autre organisme.

## **PROGRAMME :**

### **• Tour de table**

- Qui êtes-vous ?
- Que faites-vous ?
- Les difficultés de votre métier ?
- Les accidents du travail ?

### **• Les Troubles Musculo – Squelettiques**

- Définition
- Sièges des T.M.S.
- Statistiques

### **• L'anatomie**

- Les os
- Les muscles
- Les tendons, les nerfs
- Les articulations

### **• La colonne vertébrale**

- Anatomie
- Lésions
- Statistiques

### **• Quizz et correction**

### **• Exercices de port de charge**

➤ Démonstration

• **Mise en pratique**

➤ Application des bons gestes et postures

## ÉVALUATION :

Evaluation continue tout au long de la formation et délivrance d'une attestation de participation.

## MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :

- Moyens techniques :
  - Salle de formation
  - Vidéoprojecteur
  - Ordinateur portable
  - Écran de projection
- Moyens pédagogiques :
  - Lots de différentes charges et formes à déplacer et à soulever
  - Utilisation du matériel de l'établissement (chariot, aspirateur, matériel de nettoyage...)
  - Power point sur les T.M.S
  - Power point sur l'anatomie du corps humain
  - Power point sur la colonne vertébrale

**Tarif de la prestation : Nous consulter pour toutes demandes de devis.**