

FORMATION GESTES ET POSTURES En Entreprise



Ce programme vous est adressé à titre indicatif.

La durée et le contenu de cette formation seront adaptés par notre formateur en fonction de votre Entreprise et de vos attentes.

PROGRAMME

- ✚ analyse des accidents de l'entreprise liés à la manutention manuelle et aux manipulations au poste de travail (outil : diagnostic primaire),
- ✚ étude des situations de travail,
- ✚ réalisation d'un support vidéo servant de référence pédagogique.

Objectif de la formation

Acquérir les connaissances de prévention pour l'accomplissement des gestes sûrs de manutention et recherche des améliorations aux postes de travail par une meilleure adaptation des gestes et postures

Programme en trois temps :

1/Une meilleure connaissance du corps humain (activité musculaire et approche anthropométrique) permet de prévoir les risques d'accidents de l'appareil locomoteur au poste de travail.

2/ Une analyse au poste de travail : description de l'activité et des postures de travail.

3/ Les bonnes postures : recherche de solutions globales correction et adaptation du comportement au poste de travail

1/ Connaissance du corps humain :

Données physiologiques :

Le squelette (éléments déformables et éléments non déformables).

Les articulations et les chaînons articulaires (la chaîne articulaire vertébrale).

Le travail musculaire (l'action des muscles, la notion de force et de mesure d'angles).

Les postures :

Définition et caractéristiques.

Problèmes et équilibres (différentes postures et leur évaluation, mesures)

Deux règles :

- Il n'y a jamais une bonne posture mais une adaptation possible par rapport à l'activité.

- De mauvais gestes et postures entraînent un risque de souffrance.

Les risques d'accidents de l'appareil locomoteur :

- Pathologie des mouvements répétitifs.

- Les lombalgies dans le travail.

Méthode pédagogique :

Présentation par exposés théoriques et utilisation de mannequins.

Exercices pratiques de situations.

2/ Analyse au poste de travail :

Exercices en groupe :

- description de l'activité et des gestes et postures correspondant à chaque tâche.

- description par la méthode des points critiques.

- observation filmée des postes de travail.

- (voir) prise de mesures (plan de travail...)

Caractéristiques et exigences de la tâche à effectuer et leur influence directe sur les postures de travail :

- visuelles
- gestuelles (précision)
- des forces à exercer
- l'espace d'intervention
- la vitesse d'exécution

Méthode pédagogique :

Exercices pratiques (papier -crayon, audiovisuel, simulation et mesures).

3/ les postures et les gestes adaptés :

Les corrections posturales :

- le verrouillage lombaire
- l'action des membres inférieurs
- les membres supérieurs : la recherche des angles de confort (gestes adaptés)
- les positions de récupération

Méthode pédagogique utilisée :

- analyse en groupe de tableaux de postures (effets mesurés sur l'organisme des postures diverses)
- exercices jeux de rôle pour adapter ses gestes et postures (mise en scène et exercices physiques)
- mise en situation et apprentissage au poste de travail.

Evaluation : Sous forme de tests. Délivrance d'un certificat de stage.

Nombre de participants : 10 personnes maximum par groupe

Durée, déroulement : De 1 à 2 journées. En « intra ».

Lieu : Votre Entreprise

Dates : A définir