

Gestes et Postures

Maintien et actualisation des compétences

Référence réglementaire

Cette formation a pour objectif de permettre au salarié de participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou des maladies professionnelles. Elle permet également à l'employeur de répondre aux obligations du code du travail (art. R4541-8) concernant les manutentions manuelles.

Objectifs

- Être capable d'étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour se protéger

Prérequis

Être titulaire de la formation initiale gestes et postures

Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants

Compétences du formateur

Thérapeute Manuel - Méthode Poyet Formateur en Gestes et Postures
Éducateur des activités physiques dans la cadre des Sapeurs-Pompiers de la Drôme

Logistique à prévoir

Salle de 20m2 minimum

Matériel Pédagogique

Le matériel pédagogique est adapté à la mise en situation.

Il permet de mettre en pratique l'apport de connaissances théoriques pour une assimilation des techniques

Public concerné

Tout public
Salarié amené à manipuler des charges ou faire des gestes répétitifs

Durée

4 heures pauses comprises

Tarif

Nous consulter

Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Validation

Méthodes de validation :
Épreuve théorique et pratique
Modalités de validation de la formation : formative
Remise d'attestation de formation

Maintien des compétences

Maintien des acquis recommandé tous les 24 mois

Gestes et Postures

Maintien et actualisation des compétences

Programme

- ✓ **Actualiser les connaissances en ergonomie et gestes de manutention :**
Révision des principes fondamentaux d'ergonomie et de manutention
Mise à jour des connaissances en fonction des évolutions des normes et pratiques
- ✓ **Renforcer les bonnes pratiques pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) :**
Revoir et corriger les postures adoptées au quotidien
Identifier les risques persistants et les corriger
- ✓ **Adapter les gestes et postures aux nouvelles situations de travail :**
Savoir appliquer les bonnes pratiques dans des situations de travail variées ou évolutives.
Améliorer l'organisation du poste de travail pour réduire les risques.