

Objectifs

- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Eviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

Public visé

- Tout professionnel effectuant des manipulations de charges lourdes et/ou régulières

Effectif

- 10 maximum

Durée

- 1 journée, 7 heures

Type de Formation

- Inter ou intra-entreprise
- Formation continue en présentiel

Déroulement de l'action de formation

- **Les règles de sécurités liées aux manutentions**
 - Repérer les risques dans son propre poste de travail
 - Analyser les accidents liés aux manutentions manuelles
 - Qu'est-ce qu'un TMS
- **Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail**
 - Comprendre le fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie
 - Comprendre les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
- **Posture devant le poste de travail et techniques gestuelles du port de charge**
 - Savoir se positionner correctement et avoir une bonne posture
 - Savoir porter une charge lourde ou encombrante
 - Principes d'économie d'effort
 - Principes de sécurité physique
- **Savoir se protéger et s'équiper**
 - Savoir utiliser les équipements à disposition
 - Savoir se détendre en réalisant des étirements
 - Adapter son poste de travail si nécessaire
- **Analyse du poste de travail de chaque stagiaire**
 - Les gestes à éviter et ceux à privilégier
 - Propositions d'aménagements et de conseils

Les thèmes abordés seront déterminés par les besoins des participants, le type de handicap et par le poste occupé par les stagiaires

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements mis en œuvre

- **Outils pédagogiques :**
 - Apports théoriques
 - Exercices pratiques et mises en situation
 - Analyse du poste de travail individualisé
- **Encadrement :** Ergothérapeutes-formateurs spécialisés dans le domaine du handicap et de la prise en charge des personnes à mobilité réduite

Moyens permettant le suivi de l'exécution, l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution :** Feuilles de présences signées des stagiaires et du formateur, par demi-journée de formation puis attestation de fin de formation
- **Procédure d'évaluation des acquis :** Questionnaire d'évaluation de chacun des modules (Questions- Réponses)
- **Appréciation de la satisfaction et de la qualité :** Questionnaire d'évaluation de satisfaction donnant lieu à un bilan de fin de formation transmis au client

Organisation de la formation

- **Dates et tarifs :** Sur demande au 04 93 710 761 ou 06 17 80 06 63, par e-mail : contact@etres.fr
- **Lieu :** En centre (Nice/Thiais) ou sur site client (ou autre option) - France entière