



FORMACODE : 31776

PROGRAMME DE FORMATION

Référence interne : GP

Objectifs de la formation :

Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.

Assurer une manutention efficace

Etre capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.

Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant

PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

Références juridiques

- *Références juridiques :*
- *Art. R.4541-8 du code du travail / Recommandations CNAM sectorielles*
- *L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :*
- *• D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par arrêté,*
- *• D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.*
- *Art. L.4121-1 du code du travail*
- *L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.*
- *Ces mesures comprennent (...) des actions d'information et de formation.*
- *L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes*

Préambule

1. Introduction et objectifs de la formation : le formateur présente les objectifs de la formation et explique pourquoi il est important d'adopter de bonnes pratiques en matière de gestes et postures.

- 1.1. Théorie sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) : le formateur présente les causes et les conséquences des TMS, ainsi que les facteurs de risque liés aux activités physiques.
- 1.2. Présentation des bonnes pratiques en matière de gestes et postures : le formateur montre et explique les bonnes pratiques à adopter lors de la réalisation des activités physiques, en mettant en avant les principes d'ergonomie.
- 1.3. Identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle de charge
- 1.4. Décrire les notions d'anatomie pertinentes pour la manutention
- 1.5. Reconnaître les équipements spécifiques utilisés dans la manutention
- 1.6. Appliquer les techniques gestuelles appropriées pour lever, déposer et coucher une charge

2. Mise en pratique des gestes et postures

- 2.1. Principes de base de l'ergonomie
- 2.2. Les blessures liées à l'ergonomie
- 2.3. Facteurs de risque communs



PROGRAMME DE FORMATION

Référence interne : GP

Modalité d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :

Evaluation formative par le formateur tout au long de la formation

- Mise en situation pratique avec observation des gestes et comportements des stagiaires.
- L'évaluation se fera à travers des exercices pratiques, des mises en situation simulées et des études de cas, permettant de vérifier la compréhension des procédures.
- Mise en situation

Modalité de suivi de l'exécution du programme et appréciation du résultat :

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

À l'issue de la formation, les participants recevront une attestation de formation mentionnant les objectifs et le contenu de la formation ainsi que les compétences acquises en matière d'évacuation