

GESTES, POSTURES ET ERGONOMIE
Formation initiale



Objectif de la formation

Cette formation a pour but de donner les moyens au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des pratiques appropriées de sécurité physique et d'économie d'effort.

Public

Toute personne amenée à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs ou à travailler en position statique.

Compétences développées

- Etre capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Etre capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Etre capable de mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Documents pédagogiques

Remise d'un livret couleur à chaque stagiaire. Cours illustrés et interactifs adaptés au contexte professionnel.

Formation en
Intra & Inter entreprise

Organisation de la formation

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire.

Durée

3h

Effectif

De 2 à 12 stagiaires

Maintien des connaissances

3h tous les 24 mois

Document de validation

Attestation de formation

Organisme de délivrance

1er GEST

Références réglementaires

Articles L4121-1 du code du travail

Articles R4541-1 du code du travail

Engagement qualité 1er GEST



Référentiel National Qualité

Audité par

BUREAU VERITAS

Certification



processus certifié

REpublique Francaise



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter).

THÉORIE

40%



PRATIQUE

60%

Stratégie pédagogique

Cette formation est essentiellement à caractère pratique. Elle s'appuie sur des démonstrations et des mises en situations simulées et adaptées à l'entreprise.

Nos intervenants

Sapeurs-Pompiers spécialisés en prévention des risques incendies.

Matériel pédagogique

Support de cours



Contenu de la formation

PARTIE THEORIQUE - 40%

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN ET SES LIMITES

- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons et les nerfs
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale
- Le fonctionnement d'une articulation

LES DIFFÉRENTS ATTEINTES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA SANTE

- Les TMS des membres supérieurs
- Les atteintes au niveau du dos
- Les TMS des membres inférieurs

LES FACTEURS DE RISQUES ET DE SOLlicitation

- Les Différents facteurs de risques (biomécaniques, psychosociaux, environnementaux)
- Les sollicitations de l'appareil locomoteur
- La fatigue visuelle

LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Rappel de la portée et des limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes
- Le travail en position statique

PARTIE PRATIQUE - 60%

ANALYSE DES SITUATIONS DE TRAVAIL

- Analyse de la situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT SELON LES ACTIVITÉS DES OPÉRATEURS

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de porter-lever-déplacer-déposer des charges inertes.

Les mesures barrières et de distanciation physique seront rappelées à chaque ouverture de stage et le formateur veillera à leurs applications tout au long de la formation.

Tel : 01 30 39 23 82

Mobile : 06 12 60 18 25

Email : contact@1gest.fr



Web : www.1gest.fr

Adresse : 57 avenue Victor Hugo,
95630 Mériel