

FRC TECHNIQUE

CENTRE DE FORMATION

Programme de formation

Formation gestes et postures

Prévenir le mal de dos et les TMS



1 jour, 7h



Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

Aucun pré-requis nécessaire

Objectifs de formation :

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et
- d'accidents du travail
- - Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de
- - Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation
- de charges inertes
- - Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- - Adopter une bonne hygiène de vie

Moyens pédagogiques :

- Salle de formation
- Vidéoprojecteur
- Ordinateur
- Ecran

≥ Encadrement :

La formation est assurée par l'équipe pédagogique de FRC Technique.

Modalités de suivi et de validation :

Suivi

Évaluation

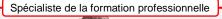
Validation

Feuille de présence

Questions orales ou écrites (QCM) Mises en situation Formulaires d'évaluation de la formation Certificat de réalisation de l'action de formation

Méthodes pédagogiques utilisées :

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience pour entrainer les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats







FRC TECHNIQUE

CENTRE DE FORMATION

Programme de formation

Contenu de la formation

Contenu

- - Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux
- des pathologies en France
- - Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- - Étude des postes de travail (positions de manutentions)
- - Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- - Entraı̂nement aux gestes corrects
- - Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- - Hygiène de vie
- - Nutrition / lien avec la douleur

Informations complémentaires :

Tarif: disponible à la demande auprès du centre de formation

Lieu: en centre de formation ou en entreprise

Accès personnes en situation de handicap : centres accessibles selon normes ERP - étude du projet de formation réalisée pour toute

demande ()

Responsable pédagogique : Abdennebi Nabi