



➤ 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 l'entreprise
- - 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

Feuille de présence

Évaluation

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

Validation

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 entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats





➔ 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
- - Entraînement 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

