
Programme de Formation

Gestes et postures au travail : prévenir les troubles musculo-squelettiques et sécuriser l'activité physique

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne amenée à réaliser des manutentions manuelles, des gestes répétitifs ou des postures contraignantes dans le cadre de son activité professionnelle.



Objectifs pédagogiques

- Identifier les situations de travail à risque pour la santé physique.
- Comprendre les mécanismes d'apparition des troubles musculo-squelettiques.
- Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Adopter des gestes et postures adaptés aux situations professionnelles.
- Contribuer à la prévention des accidents du travail et des TMS.



Description

Matin : Comprendre les risques et le fonctionnement du corps

Notions de travail prescrit, réel et sécurisé.

Identification des dangers, situations dangereuses, risques et dommages.

Mécanismes d'apparition d'un dommage.

Principes généraux de prévention.

Accidents du travail et maladies professionnelles : repères et statistiques.

Fonctionnement du corps humain : appareil locomoteur, atteintes possibles.

Activités physiques statiques et dynamiques.

Après-midi : Agir sur les gestes, postures et l'environnement de travail

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Notions d'ergonomie et aménagement du poste de travail.

Techniques de manutention manuelle adaptées.

Techniques de positionnement au poste de travail.

Mises en situation pratiques à partir des situations professionnelles des participants.



Prérequis

Ne pas présenter de contre-indication médicale au port de charges ou à la réalisation de gestes professionnels.



Modalités pédagogiques

- Notre approche pédagogique repose sur une alternance entre apports théoriques opérationnels et mises en pratique directement issues du contexte professionnel des participants.
- Chaque thème traité s'appuie sur des études de cas concrets et des exercices pratiques, conçus spécifiquement à partir des situations réelles rencontrées dans l'environnement professionnel des stagiaires.
- Nos méthodes favorisent l'adaptation aux besoins de chaque participant afin d'optimiser leur engagement et leur apprentissage.
- L'animation privilégie une pédagogie active, favorisant les échanges, l'analyse réflexive des pratiques et une adaptation continue aux réalités professionnelles des participants.



Moyens et supports pédagogiques

- Des supports pédagogiques numériques adaptés au contexte professionnel sont remis aux participants.
- Dispositifs pédagogiques variés sont mobilisés tout au long de la formation (études de cas, exercices pratiques, travaux en sous-groupes, mises en situation, jeux pédagogiques) favorisant l'apprentissage actif, collaboratif et l'appropriation des contenus.



Modalités d'évaluation et de suivi

- Un QCM est réalisé en début et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution des connaissances.
- Le suivi des stagiaires est assuré tout au long de la formation à travers des ateliers pratiques, des mises en situation et des échanges permettant d'évaluer leur participation et leur progression.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque participant à l'issue de la formation.



Informations sur l'accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, ou si vous rencontrez une difficulté pouvant impacter votre participation à la formation, n'hésitez pas à nous contacter. Nous étudierons ensemble les aménagements ou adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles à mettre en place pour vous accompagner dans les meilleures conditions.