

Objectifs :	
Etre capable de maîtriser son corps et son environnement de travail afin d'éviter de mauvais gestes et postures qui pourraient avoir des conséquences sur sa santé..	
PUBLIC	TOUT PUBLIC
PRE REQUIS	aucun
ORGANISATION	Durée :1 Jour soit 7h Un support de cours Nombre de Stagiaires : 1 personne minimum et 6 maximum
FORMATEUR	Formateur en prévention des risques professionnels
PEDAGOGIE	Pré-évaluation des besoins. Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels. Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
HANDICAP	En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaitre l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps

PROGRAMME

<p>1 7h : Théorie/pratique</p> <p>Retour sur la législation aux gestes et postures au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le code du travail : Hygiène et sécurité • Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles • Les TMS • Les statistiques d'AT et maladies professionnelles en France <p>Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie • Les différentes pathologies • Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) <ul style="list-style-type: none"> o Apprentissage du verrouillage lombaire o Apprentissage des postures invariantes • Techniques gestuelles <ul style="list-style-type: none"> o Savoir porter une charge lourde ou encombrante o Principes d'économie d'effort o Principes de sécurité physique • Savoir se protéger et s'équiper <ul style="list-style-type: none"> o Les EPI o Notions de premiers secours o Savoir se détendre en réalisant des étirements 	<p>Le travail sur écran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les bonnes pratiques • Les recommandations de la médecine du travail • Le principe de la fatigue visuelle <p>Mise en place d'un plan de traitement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des attitudes au poste de travail • Ergonomie du poste de travail • Analyse du poste de travail • Propositions d'aménagements et de conseils • Les gestes à éviter
--	---