

Fiche de formation : GESTES ET POSTURES**Public**

Tous les salariés

Objectifs

Rendre le stagiaire capable de :

- Mesurer les risques liés à la manutention manuelle
- Travailler avec efficacité en respectant les règles permettant de préserver sa sécurité physique
- Appréhender les techniques de lever et porter des charges en tenant compte de la sécurité et la productivité

Nombre de stagiaires

De 6 à 8 personnes

Durée

12 heures

Moyens pédagogiquesSupport de cours, mise en situation,
Vidéos**Suivi et évaluation**

- Evaluation de la formation par les stagiaires
- Jeux de rôles et mise en situation

Contenu pédagogique**I - ENSEIGNEMENT THEORIQUE**

- ◆ Les statistiques « accidents de manutention dans l'entreprise »
- ◆ Les effets physiologiques sur l'homme
- ◆ Notions d'anatomie
 - LES SQUELETTES
 - LA COLONNE VERTEBRALE
 - LE DISQUE INTERVERTEBRAL
 - LES POSSIBILITES ARTICULAIRES DE LA COLONNE VERTEBRALE
 - Les zones de la colonne vertébrale sollicitées
 - LES ACCIDENTS DE LA COLONNE VERTEBRALE
 - Lumbago
 - Sciatique
 - Hernie discale
 - LES MECANISMES DES ACCIDENTS DE LA COLONNE VERTEBRALE
 - LES FACTEURS AGGRAVANTS
 - CAS DE MAUVAISES POSTURES
 - COMMENT SE PREMUNIR CONTRE CE « MAL DE DOS » ?

II - ENSEIGNEMENT PRATIQUE

- ◆ Les bons gestes, cela s'apprend (Techniques de lever et porter de charges)
- ◆ Les techniques et l'utilisation des muscles principaux
- ◆ Une journée ordinaire, ce qu'il ne faut pas faire et ce qu'il faut faire.
- ◆ Manutentions des charges :
 - Roulage,
 - Balayage,
 - Prise manuelle de charge
 - Levage de charge
- ◆ Intégration comportement préventiste :
 - Analyse,
 - Retour d'information vers hiérarchie
 - Equipements face aux risques