



Formation GESTES & POSTURES adaptée à l'activité

Obligations réglementaires :

L'article 4541-8 du code du travail, l'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière technique correcte.
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Objectifs de la formation :

- Rendre le participant capable de porter, déplacer des charges dans le respect de la physiologie humaine en appliquant les principes de portage en sécurité.
- Rendre le participant capable d'analyser sa situation de travail en repérant les déterminants contraignants pour le corps humain.

Public visé : Tout public

Pré-requis : Néant

Durée de la formation : 7 heures

Validité : La périodicité suggérée est de 2 ans.

Qualité du formateur : formateur expérimenté et certifié PRAP

Moyens pédagogiques : Ordinateur portable, vidéoprojecteur, documents INRS en vigueur, Powerpoint

Méthode pédagogique : dite active, alternance de théorie et de pratique

Modalité d'évaluation :

Formation non certifiante

Attestation de compétences remise en fin de formation.

Programme

- L'anatomie et la physiologie humaine : comprendre la mécanique humaine
- La colonne vertébrale et son fonctionnement
- Les articulations
- L'activité musculaire, (mise en pratique du gainage : Mouvements d'éducation physique pour la musculation vertébrale et son relâchement)

Pratique :

- Exercice pratique (sans consignes du formateur) : chaque participant sera filmé sur une opération de portage, déplacement, ou sur son poste de travail avant d'avoir reçu les connaissances nécessaires afin que les participants puissent étudier leurs pratique.
- Visualisation du film réalisé le matin, auto correction des participants sur les postures et justification.
- Apport de solutions techniques pour l'activité.
- Applications des principes de portage sur le terrain et corrections du formateur