

PROGRAMME DE FORMATION
GESTES ET POSTURES-LES FONDAMENTAUX
Durée : 1 journée (7 heures)

PUBLIC VISE ET PREREQUIS

Prérequis : pas de prérequis nécessaire pour suivre cette formation.

Public visé : toute personne exposée aux TMS (Troubles Musculo-squelettiques).

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation permettra au participant :

- D'identifier les troubles musculo-squelettiques
- Anticiper les risques de maladies professionnelles et accidents de travail
- Améliorer les conditions de travail
- Examiner les bon gestes à adopter

DUREE ET MODALITES DE LA FORMATION

- Lieu de la formation : en INTER ou en INTRA
- Durée : 1 journée 7 heures
- Nombre de participants : 4 minimum – 10 maximum par session
- Accessibilité : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur.
- Grille d'auto-évaluation des connaissances avant/après.
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes).
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner des participants aux différentes postures et donner des conseils adéquats.

CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France.
- Notions d'anatomie et biomécanique.
- Étude des postes de travail (positions de manutentions).
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter.
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail.
- Hygiène de vie pour prévenir des TMS.
- Nutrition et sommeil.

MODALITES D'EVALUATION

Alternance de situations d'évaluations formatives (questionnements d'évaluation et exercices d'application). Une attestation individuelle de formation est délivrée à chaque participant en fin de formation et un certificat de réalisation.

QUALITE DES FORMATEURS

Les formateurs sont eux mêmes entrepreneurs et sont spécialisés dans le domaine gestes et postures.