

## **PARTICIPANT(S) :**

Salariés ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires.

## **ORGANISATION :**

**Durée :** 1 journée

**Lieux :** Entreprise

## **INTERVENANT(S) :**

Formateur Gestes et postures

## **VALIDATION DE LA FORMATION :**

L'intervenant mesurera, tout au long de la formation, l'acquisition des connaissances des participants à travers la mise en place de situation in situ.

Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

Un support de cours sera remis à chaque participant.

### **CAMPUS DU LAC**

N° SIRET 410 581 102 00010

Code APE-NAF 8542Z

N° Existence 7233 042 4333

#### Site de Bordeaux

10 rue René Cassin – CS 31996 –

33071 Bordeaux Cedex

Tél. 05 56 79 52 00

campus@formation-lac.com

#### Site de Libourne

7 Bis rue Max Linder 33504

Libourne Cedex tél : 05 57 25 40

66

campus@formation-lac.com

## **OBJECTIFS**

### **Nature de l'action : Acquisition de compétences**

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS

### **MÉTHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

- Exposés, démonstrations et échanges.
- Mise en situation sur le lieu de travail ou dans nos locaux avec des accessoires de simulation.

## **CONTENU DU PROGRAMME**

### **STATISTIQUES DES ACCIDENTS ET ACCIDENTS DE TRAVAIL**

#### **NOTIONS ELEMENTAIRES D'ANATOMIE**

- Le squelette (membres supérieurs, inférieurs et tronc)
- Musculature
- Colonne vertébrale (vertèbres, articulations, disque vertébral)
- Accident de la colonne vertébrale

#### **PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Conditions de l'utilisation de l'équipement de protection individuelle
- Education gestuelle : Les bons gestes et les bonnes postures selon les manipulations et gestes mobilisés
- Positions au poste de travail
- Notions d'ergonomie

#### **PREVENTION DES ACCIDENTS**

- Etude d'un poste de travail
- Principes de sécurité et d'économie d'effort

#### **MISE EN SITUATION**

- Repérer les situations de travail à risque
- Conduire le participant à identifier les gestes et postures contraignantes dans son quotidien
- Argumenter la nécessité de changer la méthode de travail

## **SYNTHESE**