

PROGRAMME DE FORMATION « Gestes et postures de travail »
Famille : Sécurité

Catégorie : Adaptation au poste

Public	Toutes personnes. Formation accessible aux personnes handicapés ? oui, sous réserve d'étude de dossier. Formation accessible aux personnes handicapés sous réserve d'étude de dossier
Objectif	A l'issue de la formation le stagiaire devra posséder les connaissances suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances générales sur le corps humain. • Connaissance sur la bio mécanique Il devra aussi être capable de mettre en pratique l'utilisation des postures spécifique à son poste.
Effectif & modalité de déroulement	Groupe de 10 au maximum. Durée 1 jour par session, soit 3h30 de formation théorique et 3h30 de formation pratique.
Programme	Théorie : ½ jour <ol style="list-style-type: none"> 1. Déterminants de l'activité physique 2. - Anatomie, - Physiologie, - Pathologies des muscles et des articulations 3. Prévention des troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs (TMS-MS) 4. Prévention des lombalgies 5. Influence des vibrations 6. - Analyse des situations de travail, - Aménagement des postes, - Aides à la manutention 7. Principaux acteurs de la prévention dans l'entreprise Pratique : ½ jour Mise en pratique en fonction de l'activité des stagiaires
Evaluation des acquis	Tests : Intégré pendant la formation. Un test d'évaluation pratique et théorique sera réalisé afin de vérifier l'acquisition des savoirs et savoir-faire des stagiaires. Le résultat de cette évaluation sera mentionné dans l'attestation de fin de formation
Encadrement	Un formateur ayant suivi la formation de formateur gestes et postures.