G&P NIV I
INTER / INTRA

Gestes, Postures & Ergonomie
Niveau 1



Objectifs : Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.
Former les stagiaires aux techniques de manutention et les adapter à leurs postes de travail.

Public visé
Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

Pré-requis
Pour suivre cette formation, aucun pré requis n'est nécessaire.

Nombre de participants
12 personnes maximum.

Durée
3.5 heures soit 0.5 jour.

Intervenant(s)
Formateur spécialisé Gestes et Postures/PRAP et Moniteur National de Secourisme.

Attribution finale
Attestation individuelle de formation.

Programme Théorique et Pratique

Dans le cadre de la formation Gestes, Postures et Ergonomie, les thèmes suivants seront abordés :

Théorie :

Définitions des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS Troubles Musculo-Squelettiques …).

Analyse des comportements au quotidien / Définition des manutentions "manuelles" en intégrant la notion de poids.

Apports sur l'étude comportementale.

Statistiques nationales et de l'établissement sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique.

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.

Enoncé des facteurs aggravants entrainant la détérioration du fonctionnement articulaire.

Enoncé des quatres principales lésions relatives au disque intervertébral.

Enoncé des astreintes musculaires, tendineuses et ligamentaires.

Techniques gestuelles (transporter, déposer, lever, coucher, gerber, prendre une charge à terre) adaptées à votre établissement.

Exercices pratiques :

Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience pour entrainer les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids :
- Caisse
- Bidon
- Objets présents dans l'établissement
- Etc.

Lors des exercices pratiques TEMIS Formation, utilise un gilet spécifique et pédagogique de formation aux gestes et aux postures pour le milieu professionnel, particulièrement lors des manipulations de manutention.
Le capteur de postiion, intégré aux gilets, est une véritable aide à la santé au travail. Il développe le réflexe de fléchissement des jambes qui aide à protéger le dos et à prévenir les TMS de type lombalgie.

Notre formation gestes, postures & ergonomie est adaptée à votre secteur d'activité et aux différents métiers de vos salariés.



© TEMIS Formation 2016

Méthodes et Moyens Pédagogiques
Interaction permanente entre les participants et le formateur ;
Mise en situation des participants ;
Utilisation d'un gilet pédagogique spécifique et de matériels : caisse ; carton ; bidon ; livres ; etc..

Documents Pédagogiques
Un livret de stage de 46 pages sur la prévention des risques liés aux manutentions manuelles est fourni au stagiaire.

Suivi / Évaluation
Évaluation tout au long de la formation.
Évaluation de la formation par les stagiaires concernants les objectifs et la qualité.

TEMIS FORMATION

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 11 94 07451 94 auprès du préfet de région d'Ile de France
Sarl au capital de 101 000 €- RCS Créteil 510 602 808
Siège : 46, rue Marcel Grosménil 94800 Villejuif - Tel : 01.42.11.11.72 – Fax : 01.42.11.19.39
formation@temis.fr - www.temis-formation.fr
PARIS - VILLEJUIF / LYON - BRON / LILLE / AIX-EN-PROVENCE / TOULOUSE / NANTES