Virginie PASQUALINI
Formation en prévention
des risques professionnels

GESTES ET POSTURES

Programme de la formation

- § 1 : Les enjeux de la démarche :
  - Présentation des statistiques d'accidents du travail et des maladies professionnelles.
  - Les enjeux de la prévention
- § 2 : Les risques dorsolombaires :
  - Les accidents ostéo-articulaires.
  - Le lumbago.
  - La lombalgie chronique.
  - La sciatique.
  - La hernie discale.
- § 3 : Les troubles des membres supérieurs :
  - Le syndrome du canal carpien.
  - L'épaule douloureuse.
  - Les tendinites.
  - L'arthrose.
- § 4 : Les facteurs de risque
  Selon les caractéristiques :
  - De la charge.
  - Du milieu.
  - De l'effort physique requis.
  - De l'activité.
- § 5 : La mécanique humaine :
  - Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux, anatomie et fonctionnement
  - Les pathologies squelettiques, musculaires, ligamentaires, et celles de la colonne vertébrale
- § 6 : Les principes de manutention manuelle :
  - Sécurité physique et dimension de la fatigue
  - Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés
- § 7 : Exercices pratiques
  - Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids :
    - Caisse
    - Bidon
    - Objets présents dans l'entreprise
    - Etc...

Objectifs :
- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
  Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation de travail.

Personnes concernées :
Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi

Durée :
7h réparties sur 1 jour

Nombre de participants :
10 personnes maximum

Pré-requis :
Aucun

Intervenants :
Formateur spécialisé Gestes et Postures et formateur SST validé par l'Institut National de Recherche et de Sécurité

Méthodes et moyens pédagogiques :
Exposé théorique appuyé d'un document PowerPoint
Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids
Remise d'un livret aide-mémoire en fin de formation.

Attribution finale :
Attestation individuelle de formation