

GESTES ET POSTURES ET ERGONOMIES



LA FORMATION

Port de charge, tâches répétitives, il est important de connaître les bons gestes et postures pour ne pas créer de troubles musculosquelettiques (TMS). Les conséquences d'une mauvaise posture sont nombreuses et ont des répercussions directes sur la santé physique et mentale des personnes concernées : augmentation du stress, mauvaise circulation sanguine, douleurs, mauvaise digestion et fatigue importante.

Heureusement, ce mal n'est pas une fatalité. Il est possible d'agir grâce à des actions préventives afin de l'éviter. Comment adopter une bonne posture à son poste de travail ? Que faire en amont pour empêcher des complications inutiles ?

Découvrez-le dans cette formation !



LES OBJECTIFS

- Acquérir les bases afin d'identifier les maladies professionnelles dites Troubles Musculosquelettiques (TMS)
- Analyser des situations afin de diminuer les risques d'accidents ou de maladie liés à l'activité professionnelle
- Adapter son action et son activité aux techniques de manutention et/ou à son poste de travail



MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Outils :

- Salle adaptée pour recevoir une formation, paperboard, moyens audiovisuels appropriés aux sujets traités, diaporamas, vidéo, PowerPoint
- Le formateur s'appuiera sur des cas et des exercices pratiques et mise en situation sur un site
- Outils, ou équipements du stagiaire qu'il souhaite utiliser durant la formation

Méthode :

- Formation interactive, basée sur une présentation du formateur, des échanges avec les stagiaires et des mises en situation via des cas pratiques et des exercices.

Évaluation :

- Évaluation continue part le formateur

LE LIEU

La formation se déroulera
en présentiel à Saint-Barthélemy

CONTACTS

CHAMBRE ECONOMIQUE
MULTIPROFESSIONNELLE
Établissement Public Territorial
de la Collectivité de Saint-Barthélemy
59 rue Samuel Fahlberg, Gustavia,
97133 Saint-Barthélemy
Tél. : 05 90 27 12 55
Port : 06 90 68 51 04
gregory.guerot@cemstbarth.com



FORMATION THÉORIQUE :

• QUELQUES DÉFINITIONS

- Risques - Accidents du travail
- Maladies professionnelles
- TMS (Troubles Musculosquelettiques)
- Manutention « manuelle » avec une notion de poids

• LES STATISTIQUES

- Nationale
- Entreprise

• NOTION D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

- Les muscles, les tendons et les ligaments
- Les articulations - La colonne vertébrale (composition)
- Lumbago, sciatique, hernie

• LES PRINCIPALES LÉSIONS DES LOMBAIRES ET DISQUES INTERVERTÉBRAUX

- Les accidents ostéoarticulaires
- Le lumbago
- La lombalgie chronique
- La sciatique
- La hernie discale

• LES ATTEINTES MUSCULAIRES, TENDINEUSES ET LIGAMENTAIRES

- Les douleurs des membres supérieurs
- Les tendinites - les ruptures ligamentaires

• LES TECHNIQUES DE GESTUELLES ADAPTÉES À L'ENTREPRISE ET À LA SÉCURITÉ

- Transporter
- Déposer
- Lever
- Coucher
- Gerber
- Prendre une charge au sol

FORMATION PRATIQUE (IN SITU) :

- Étude et analyse des facteurs de risques au sein de l'entreprise en fonction des postes de travail.
- Mise en application des techniques de port de charges :
 - Caisse
 - Bidon
 - Divers objets présents dans les locaux de l'entreprise

PRÉ-REQUIS

- Maîtriser la langue française à l'oral et à l'écrit
- Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation
- Le port des E.P.I est obligatoire pendant les phases d'apprentissage dès lors que la législation l'impose ou que le règlement intérieur de l'entreprise le préconise

Le nombre de participants est limité à 4 minimum et de 12 maximum.



PUBLIC CONCERNÉ

- Directeur
- Manager junior
- Manager confirmé
- Gouvernant
- Gérant
- Cadre
- Chef d'équipe

PROFIL FORMATEUR

Les intervenants ont une formation adaptée, une expérience professionnelle appropriée, et sont dotés d'un véritable sens de la pédagogie.

LA DURÉE

Il s'agit d'une formation d'une journée répartie en 7h00.



FINALITÉ

- Certificat de réalisation de formation
 - Délivrance d'une attestation de fin de formation
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de satisfaction globale des stagiaires rentrant dans le cadre de la certification Qualiopi de l'établissement.

LE COÛT & LA DATE

La tarification et la date sont disponible sur demande. N'oubliez pas qu'il existe différents systèmes de financement de vos actions de formation. Le Centre de Formation vous accompagne dans vos démarches

**POUR VOUS INSCRIRE,
NOUS VOUS INVITONS À COMPLÉTER LE BULLETIN
D'INSCRIPTION QUE VOUS TROUVEREZ EN ANNEXE
À NOUS ENVOYER PAR COURRIEL À
gregory.guerot@cemstbarth.com**