

GESTES ET POSTURES



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 entraînent 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 ?



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 :

- Accidents du travail et maladies professionnelles
- TMS (Troubles Musculosquelettiques)
- Zones de mobilités
- Les 6 principes de sécurité physique et d'économie d'effort (PSPEE).
- Notion d'anatomie et de physiologie.
 - Les principales lésions des lombaires et disques intervertébraux
 - Les accidents ostéo-articulaires
 - Le lumbago
 - La lombalgie chronique
 - La sciatique
 - La hernie discale

II. Formation pratique

- 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
 - 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 10 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 durée de 3h30.



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 disponibles sur notre site Internet. N'oubliez pas qu'il existe différents systèmes de financement de vos actions de formation. Le Centre de Formation vous accompagne dans vos démarches

Formation adaptable aux personnes en situation de handicap. Veuillez contacter la référente handicap Virginie Allamelle au 0590 27 12 55 ou sur virginie.allamelle@cemstbarth.com



POUR VOUS INSCRIRE, NOUS VOUS INVITONS À COMPLÉTER LE BULLETIN D'INSCRIPTION SUR LE SITE INTERNET DE LA CEM : WWW.CEMSTBARTH.COM