

Lieu de Formation

En inter : dans nos locaux
En intra : dans vos locaux

Nombre de jour : 1 jour

Nombre d'heures : 7h

Délais d'accès :

30 jours et selon votre planning.

Modalités d'inscription :

Formulaire d'inscription en ligne.

Tarif :

Tarif individuel : à partir de 250 € HT.

Tarif groupe : minimum 4 personnes
à partir de 990 € HT.

Nous consulter, demande de devis par
téléphone ou mail.

Méthode et moyens pédagogiques :

Moyens techniques : PC, tablettes et
vidéoprojecteur, gilet correctif avec détecteurs.

Moyens humains : Formateur qualifié.

Apports théoriques et pratiques :

Support de cours formation.
QCM.

Exercices de mise en situation.
Echanges de bonnes pratiques.

Prérequis :

Savoir lire, écrire et parler le français.

Aptitude médicale au poste.

Objectifs :

Intégrer les gestes spécifiques à son métier et
appréhender les gestes et postures
fondamentaux.

Mettre en pratique les techniques élaborées et
adaptées à la tâche.

Participer à l'amélioration des conditions de
travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles
Musculo Squelettiques).

Personnes concernées :

Tout public.

Accessibilité : Nous disposons d'une salle et de
W.C accessibles aux personnes à mobilité
réduite.

Afin d'évaluer ensemble si nos formations
peuvent s'adapter à vos besoins personnels
spécifiques, ou s'il est nécessaire de vous orienter
vers un autre organisme, Christian Fleury est à
votre écoute par mail à admin@fcf-
prevention.com

GESTES ET POSTURES

Retour sur la législation aux gestes et postures au travail.

Le code du travail : Hygiène et sécurité.

Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles

Qu'est-ce qu'un TMS ?

Les statistiques d'AT et maladies professionnelles en France.

Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail.

Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de
physiologie.

Les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires)
Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires,
articulaires).

Apprentissage du verrouillage lombaire.

Apprentissage des postures invariantes.

Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie.

Savoir porter une charge lourde ou encombrante.

Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité
physique.

Savoir se protéger et s'équiper.

Identifier les EPI (Equipement de Protection Individuel).

Identifier les notions de premiers secours.

Savoir se détendre en réalisant des étirements.

Focus sur le travail sur écran en gestes et postures (Sensibilisation pouvant
être supprimée de la formation).

Déterminer les bonnes pratiques liées au travail sur écran.

Intégrer les recommandations de la médecine du travail en ergonomie sur
le poste de travail.

Appréhender le fonctionnement de la fatigue visuelle liée au travail sur
écran.

Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS.

Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail.

Qu'est-ce que le principe d'ergonomie du poste de travail ?

Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter.

EVALUATION

L'évaluation des acquis théoriques et pratiques est réalisée en fin de
formation par le biais d'un QCM et d'une mise en situation pratique.

Cette formation est sanctionnée par une attestation individuelle de fin de
formation.

Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des
stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités
pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports
utilisés.