



Gestes et postures - Port de charges

Santé physique

D'après l'article R.4541-8 du Code du Travail, « l'employeur doit faire bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles **d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations.** »

angèle concept vous propose des solutions complètes de formations « santé physique » afin de satisfaire vos obligations réglementaires.

Recevez notre brochure détaillée comprenant toutes nos formations « santé physique » sur simple demande.

OBJECTIFS

- Identifier les situations et les gestes déclencheurs des maux de dos,
- Donner les connaissances et exemples permettant de limiter fatigue physique et de réduire les risques d'accidents,
- Faire découvrir les problèmes musculaires, articulaires et nerveux,
- Acquérir des postures et une gestuelle réflexes liées à l'économie des mouvements du dos,
- Adapter les techniques de manipulation aux particularités des activités réalisées et des lieux de travail,
- Entraîner les stagiaires aux comportements adaptés, par des mises en situation.

PROGRESSION DE LA FORMATION

- **Partie Théorique :**
 - Évaluation des risques physiques liés à l'activité,
 - Problèmes de dos, les T.M.S., les contractures musculaires,
 - Les principes de l'éducation gestuelle et posturale,
 - ./...
- **Partie Pratique :**
 - Travail en atelier sur le port de différentes charges à différentes hauteurs et dans des environnements variés,
 - Démonstration de scènes de la vie professionnelle nécessitant des gestes et postures adaptés,
 - Séance d'étirements envisageables au poste de travail,
 - ./...

MOYENS / MÉTHODES

- Formations animées par des professionnels de la santé (kinésithérapeutes), des ergonomes et/ou des formateurs PRAP (approche généraliste),
- Interventions théoriques et pratiques avec visite du site (zones potentiellement dangereuses) et exercices d'étirements adaptés aux problématiques de l'activité.

ORGANISATION

- De 8 à 10 participants par groupe,
- Formation d'une journée (durée modulable en fonction des besoins spécifiques de l'établissement),
- Possibilité de réunion préparatoire d'étude et de mise au point du projet (populations concernées, métiers et postes de travail, visite des locaux, reportage photos etc.). ☞ en option.

FOURNITURE(S) REMISE(S)

- Support participant reprenant les grandes lignes du programme et les principales consignes associées.