

Programme de formation Geste et Posture

Public concerné :

Tout public.

Modalité d'accès :

Candidature.

Délai d'accès :

14 jours.

Durée de la formation :

14 heures (théorie + pratique).

Tarif de la formation :

1000€HT soit 1200€.

Prérequis :

Savoir lire et écrire le français.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'importance des gestes et postures dans la prévention des risques professionnels.
- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et manipulations.
- Adopter les bonnes pratiques pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au travail.
- Être capable de sensibiliser ses collègues aux bonnes pratiques.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Modalité de suivi :

Questionnaire de satisfaction et feuille d'émargement.

Modalité pratique :

Mise en situation.

Participation active aux discussions et travaux pratiques.

Sanction de la formation :

Attestation de fin de formation.

Formateur :

NIAKATÉ Oussouby.

Contact :

NIAKATÉ Oussouby: 06.32.05.15.98

Mail: info@dgxformations.fr

L'Organisme de formation est totalement accessible aux personnes en situations d'handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.

Programme détaillé

Jour 1 : Théorie et sensibilisation

Matin : Introduction et bases théoriques

1. Introduction à la formation

- Présentation du programme et des objectifs pédagogiques.
- Tour de table pour connaître les attentes des participants.

2. Statistiques et enjeux des troubles musculo-squelettiques (TMS) en entreprise

- Données chiffrées sur les accidents et pathologies liées aux mauvaises postures.
- Impact des TMS sur la santé et la productivité.

3. Comprendre l'anatomie et la biomécanique du corps humain

- Fonctionnement du dos, des articulations et des muscles.
- Rôle des muscles posturaux et de l'équilibre corporel.

4. Identifier les facteurs de risque professionnels

- Port de charges lourdes.
- Postures prolongées (assis, debout).
- Gestes répétitifs et microtraumatismes.
- Contraintes environnementales (froid, vibrations, manque d'espace).

Exercice pratique : Diagnostic individuel – chaque participant analyse sa posture de travail habituelle avec l'aide du formateur.

Après-midi : Les principes fondamentaux des gestes et postures

1. Les bases de l'ergonomie appliquée au travail

1. Aménagement du poste de travail (bureautique, manutention, soins, etc.).
2. Rôle des équipements ergonomiques.

2. Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

1. Maintien d'un bon alignement du corps.
2. Répartition des charges et équilibre du poids du corps.
3. Techniques de soulèvement et de transport adaptées.

3. Application des bonnes postures selon les tâches professionnelles spécifiques

1. Travail sur écran : réglage du siège, hauteur du bureau, position des bras.
2. Manutention : prise en charge d'objets lourds ou encombrants.
3. Travail en station debout prolongée.

Exercice pratique : Étude de cas – analyse de situations professionnelles et propositions d'améliorations ergonomiques.

Jour 2 : Mise en pratique et perfectionnement

Matin : Exercices pratiques et mise en situation

1. Atelier de manipulation des charges en respectant les principes d'ergonomie

- Techniques pour soulever sans effort excessif.
- Travail en équipe pour réduire les risques.
- Utilisation des équipements d'aide à la manutention.

2. Exercices d'assouplissement et d'échauffement pour prévenir les TMS

- Étirements adaptés aux différentes activités.
- Exercices de renforcement musculaire du dos et des jambes.

2. Simulation de situations à risque et correction des postures en direct

- Démonstration de mauvaises postures et leurs conséquences.
- Correction personnalisée pour chaque participant.

Exercice pratique : Manipulation d'objets lourds et encombrants avec différentes techniques de levage.

Après-midi : Adaptation des gestes et postures à l'environnement de travail

1. Études de cas spécifiques aux métiers des participants

- Analyse de postes de travail réels.
- Ajustements et recommandations spécifiques.

2. Analyse vidéo des gestes et postures en situation réelle

- Captation vidéo de postures des participants.
- Débriefing collectif avec corrections.

3. Conseils personnalisés et bonnes pratiques à adopter au quotidien

- Réflexes à adopter dans son travail et dans la vie quotidienne.
- Création d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant.

Exercice pratique : Travail en binôme – chaque participant observe et corrige un collègue en fonction des bonnes pratiques vues en formation.