

GESTES ET POSTURES IBC

Objectif

Obtenir les domaines de compétence suivants :

Sensibilisation aux risques de la manutention manuelle en milieu professionnel et techniques gestuelles à adopter en fonction de l'individu et de l'activité

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques aux métiers
- Apprendre une gestuelle réflexe et à aménager son poste de travail de façon optimale
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

Méthode pédagogique

Face à face pédagogique, pédagogique avec un formateur PRAP IBC, certifié par l'INRS, exposés interactifs à l'aide de supports audiovisuels adaptés, exercices pratiques de manutention.

Etudes de cas sur poste de travail & actions correctives

Points forts

Attestation de formation « gestes & postures », formation interactive, active et participative

ATTESTATION DE FORMATION

Programme

Préparation de la formation (option)

Une étude préalable des postes de travail, avec prise de photo et vidéo, est effectuée afin de construire la formation en fonction des caractéristiques de votre entreprise. La durée varie en fonction des postes de travail à étudier.

Partie théorique :

- Présentation et objectifs de la formation
- Statistiques et réglementation (art. L4121-1 ; R4541-8 ; R4541-6 du Code du Travail)
- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Accidents du travail et maladies professionnelles
- Prévention des risques liés à l'activité physique
- Notions d'anatomie, physiologie du corps humain, présentation des différents gestes à risques osseux, musculaires, articulaires (dos rond, torsion en charge, gestes répétitifs, TMS, colonne vertébrale, ...)

Partie pratique :

Mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

- Techniques gestuelles de manutentions manuelles
- Exercices pratiques de manutention sur des charges rencontrées dans l'entreprise, exercices de compensation et d'entretien

Actions correctives directement menées sur le poste de travail :

- Gestes à risques
- Faisabilité de la mise en pratique des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Notion de répétitivité de la manutention ou de la manipulation
- Propositions d'axes d'amélioration
- Hygiène de vie

Organisation

Public : Toute personne amenée à effectuer des manutentions manuelles : soulever, porter, manipuler et déplacer des charges

Accessibilité PMR : Prendre contact avec notre référent handicap Gisèle MARCASTEL

Prérequis : Aucun

Effectif : De 4 à 10 personnes

Lieu : Au sein de l'entreprise ou dans nos locaux

Durée : 4 heures de présentiel

Evaluation et validation : Attestation de formation « gestes & postures »

Maintien et actualisation des compétences : Préconisé tous les ans