

GESTES ET POSTURES

PUBLIC VISÉ	PREREQUIS	MÉTHODES MOBILISÉES	MODALITÉS D'ÉVALUATION
Toute personne appelée à manipuler manuellement des charges et exposée de ce fait à des risques, notamment dorsolombaires	Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.	Exposés participatifs et mises en situation favorisant une pédagogie par la découverte où les apprenants sont acteurs de la formation. Matériel : Squelette, Vertèbre, Tête articulée, Matériels de manutention	Évaluation formative réalisée par les formateurs au moyen de mises en situation.
DURÉE	AUTRES INFORMATIONS UTILES		
1 jour	 Personnes en situation de handicap : merci de nous consulter, pour évaluer la possibilité de suivi de la formation Référentiel : Code du Travail art. R 4571-7 et art. R 4541-8		
OBJECTIFS	CONTENU DU PROGRAMME		
<p>Être capable de maîtriser les techniques de manutention et d'appliquer les principes de sécurité physique à son poste de travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> - THÉORIE <ul style="list-style-type: none"> - Situation du problème, statistiques - Anatomie descriptive du corps humain <ul style="list-style-type: none"> o Le squelette, o Les muscles, o La colonne vertébrale, o Les vertèbres, o Le disque intervertébral, o Le système nerveux, o Les possibilités articulaires - Processus d'un accident vertébral <ul style="list-style-type: none"> o Le lumbago aigu - Facteurs aggravants et accélérant le processus d'accident <ul style="list-style-type: none"> o Le vieillissement du disque intervertébral o La détérioration discale o Les poids o Les gestes répétitifs o La charge du travail, Le poste de travail o Les déformations statiques de la colonne vertébrale o Les formes cliniques de l'accident lombaire - PRATIQUE : utilisation de la mécanique humaine <ul style="list-style-type: none"> - Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort : <ul style="list-style-type: none"> o Principe de la grue, o Position de la charge, o Mauvaise posture, o Bonne posture, o Démonstration gestuelle - Applications pratiques <ul style="list-style-type: none"> o Les applications au poste de travail : travail statique o Les postes fixes - Conclusion 		