



FORMATION

GESTES ET POSTURES

Industrie



SECOURISME

Premiers Secours Citoyen PSC
Sauveteur Secouriste du Travail SST
Gestes Qui Sauvent GQS
Urgences Petite Enfance UPE

INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs
Evacuation Guide et Serre File
Equipier Première Intervention Incendie

HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 HOV
BS BE Interventions Simples
BR BC B1 B2

PREVENTION DES RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés
à l'Activité Physique PRAP
Industrie / Bureau / Commerce IBC
Sanitaire & Social 2S

Gestes & Postures
Bureau
Conduite
Industrie
Manutention
Personnel d'Entretien
Petite Enfance
PMR Personnes à Mobilité Réduite

HYGIENE ALIMENTAIRE

Hygiène & Sécurité Alimentaire
Hygiène Alimentaire en Restauration
Commerciale

DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation
Evaluation des Risques
Vérification et Mise à Jour

Public concerné :

La formation gestes et postures industrie, s'adresse à tous salariés des métiers de l'industrie.

Objectifs de la formation :

Réduire et maîtriser les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles dans le secteur de l'industrie.
Appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes.
Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.
Mettre en pratique des exercices physiques de prévention active des troubles musculo squelettiques (TMS).

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Programme :

- **Diagnostic**

Etude des facteurs de risque et pathologies du travail

- **Notion d'anatomie, physiologie, biomécanique**

Les différentes pathologies.

Vieillesse et usures physiques

- **Les obligations légales de la prévention des risques**
- **Manipulation de charges lourdes et manutentions diverses / utilisation des machines et équipements**

Contraintes de productivité, cadences, travail à la chaîne, stress

Environnement et organisation, bruit, exposition aux vibrations ou au froid

- **Pathologies du travail spécifiques aux métiers de l'industrie**
- **Étude des postes de travail**
- **Organisation et aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, équipement...)**
- **Pratique gestuelle au poste de travail (station debout, station courbée)**
- **Exercices physiques et étirements au travail**

Comprendre l'intérêt et appliquer les échauffements (articulaire et musculaire) et des étirements dans la prévention des risques et des douleurs liées au travail

- **Evaluation de la formation**

Le stagiaire est capable de mettre en pratique les principes d'économie d'effort, d'améliorer sa position au quotidien et diminuer les risques de pathologies liées à son poste de travail.

Moyens et Méthodes pédagogiques :

Diaporama et Film(s)

Mannequin, pièce anatomique

Utilisation de charges diverses

Utilisation de l'outillage / de l'équipement spécifique à l'entreprise

Apport de connaissances et mises en situation proches de l'activité réelle du stagiaire.

Intervenant :

Formateur en gestes et postures, kinésithérapeute et/ou ergothérapeute.

Durée :

1 journée pour un groupe de 3 à 10 participants.

Evaluation et sanction de la formation :

Evaluation : continue formative (présence, apprentissage, participation active et test de fin de formation).

Sanction : attestation - certificat de réalisation.