

FORMATION Gestes & Postures

(Stage opérateur Intra Entreprise)

Contexte

Toute personne menant une activité physique, des tâches répétitives, amené à adopter des postures particulières peut-être soumise à des troubles musculo squelettiques TMS.

Le présent programme de formation vise à prévenir ces TMS, il ne se substitue en rien à l'intervention d'un médecin ou d'un kinésithérapeute seuls à même de traiter une pathologie.

Objectifs pédagogiques : à l'issue de la formation, le participant sera capable :

- De situer l'importance des AT et MP liés à l'activité physique et leurs conséquences
- De comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites
- D'appréhender les principes de sécurité et d'économie d'effort et de les adapter à sa situation de travail
- Suivant l'activité des participants, un module pourra être intégré pour le travail sur écran
- Le participant sera capable d'aménager son poste de travail afin d'améliorer son confort postural et visuel

Personnes concernées / Durée du stage

- Toute personne soumise à des contraintes posturales
- Il est conseillé de posséder des bases en matière de lecture et de compréhension du Français
- Accessibilité à une personne en situation de handicap ou de pathologies posturales : nous contacter pour précisions
- Nombre de stagiaires : maxi 12 personnes
- Durée du stage : 1 jours, soit 7h00 dont 3h de pratique / visite
- Horaires 9h / 17h00 (adaptables suivant contraintes de l'entreprise) intégrant pauses de 15 mn matin et après-midi et 1h repas du midi
- Modalités : stage en Intra entreprise

Animation et évaluation

- Méthode interactive s'appuyant sur des exemples de situations de travail réelles.
- Mise en œuvre pratique / exercices / visite pédagogique des postes de travail 3h
- Mise en œuvre de moyens multimédia incluant des questionnements de découverte des contenus (construction interactive des connaissances), des animations graphiques et des vidéos démonstratives.
- Contrôle des connaissances assuré régulièrement tout au long du stage par questionnement oral récapitulatif.
- Livret stagiaire illustré, remis à chaque participant.
- Nos formateurs sont équipés de PC et vidéo projecteur



Planification / inscription

- Planification : sur demande suivant vos souhaits et disponibilité formateur
- Inscription réputée valide à compter de la réception de la convention de formation signée
- Indicateurs de performance disponibles sur : www.diaxens.com/info-formation

Suivi

- Feuille d'émergence par ½ journée
- Feuille d'appréciation remplie par chaque stagiaire en fin de formation
- Fiche retour formateur dans le cas de remarques particulières
- Attestation de présence remise à l'employeur.

Conditions de réussite

- L'entreprise assure la mise à disposition des locaux afin de pouvoir procéder à une visite et une présentation des postes de travail.
- Les travaux pratiques se feront sur l'installation du client ainsi que sur la base d'exercices en salle.
- Salle adaptée permettant les mises en pratique, la projection et tableau blanc
- Les stagiaires sont dégagés de toutes contraintes de production et se consacrent exclusivement à la formation, ils disposent de leurs EPI habituels.

Informations

- L'action de formation ne se valide pas par bloc, elle forme un ensemble indissociable
- Equivalence : aucune
- Débouchés : A la suite de cette formation le stagiaire peut s'orienter vers une formation PRAP

Tarif et financement

Tarif sur devis en fonction de la localisation

Financement sur fonds propres de l'entreprise ou OPCO après accord préalable.



Contenu de la formation

Afin d'optimiser l'acquisition et la compréhension des connaissances nous alternerons les phases d'enseignement théorique et pratique.

Les contenus généraux seront adaptés aux contraintes d'exploitation, aux postes de travail et aux charges propres à l'entreprise.

- **La situation de travail**
 - Les différentes composantes de ma situation de travail

- **L'accident du travail et maladie professionnelle problématique manutention dans l'entreprise**
 - Définition, éléments statistiques de l'entreprise
 - Les enjeux
 - Les causes d'accidents

- **L'homme au travail : anatomie et physiologie**
 - L'appareil locomoteur
 - Le fonctionnement et limites de la colonne vertébrale, pathologies associées
 - Les TMS « Troubles Musculo – Squelettiques »
 - Les facteurs de risques des TMS

- **Pratique manutention**
 - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Les aides à la manutention
 - Mise en situation, pratique avec les charges spécifiques à l'activité
 - Visite du poste de travail (si l'activité le permet)

- **Entretien du capital santé**
 - Exercices de réveil articulaire et musculaire avant la prise de poste
 - Comment vivre la prévention au quotidien

- **Travail sur écran**
 - Physiologie liée à la vision
 - Implantation et éclairage
 - Aménagement du poste de travail
 - Exercices de détente musculaire et visuelle
 - Gymnastique sur chaises