



MDC Concept

Organisme de Formation Professionnelle enregistrée sous le numéro 76.11.01442.11 auprès du préfet de région d'Occitanie

GESTES ET POSTURES

Référentiels : Document Unique d'évaluation des risques professionnels de l'entreprise définissant les personnes ou postes soumis à un risque de T.M.S., Directive du Conseil 90/269/CEE, Code du Travail.

Pré-requis d'accès à la formation : Aucun

Durée : 2h30

Effectif par session : 10 apprenants maximum

Public concerné : Toute entreprise dont les collaborateurs travaillent sur des postes pouvant présenter des risques liés à l'activité physique et notamment en matière de manutention manuelle

OBJECTIFS :

- Être capable de détecter les situations génératrices de Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S.),
- Prévoir et éviter les accidents lombaires,
- Réduire la fatigue par une utilisation plus rationnelle de ses possibilités physiques,
- Apprendre les techniques de manutention,
- Appliquer une démarche d'amélioration au poste de travail afin de réduire les contraintes physiques,
- Être sensibilisé sur son rôle d'acteur en matière de prévention des risques,
- Être force de proposition.

THÉORIE - DURÉE : 1 h 15

- Les maux de dos (physiologie, anatomie, pathologie),
- Les T.M.S.,
- Les principes de sécurité et d'économie d'efforts.

PRATIQUE - DURÉE : 1 h 15

- Mise en application pratique par scénarios,
- Visite du site avec analyse des postes de travail,
- Évaluation de l'atteinte des objectifs.

MATERIELS PEDAGOGIQUES :

Ordinateur portable, vidéoprojecteur, accessoires pédagogiques, support pédagogique informatique.

METHODE PEDAGOGIQUE :

Exploiter des situations propres à votre activité, apprendre des savoir-faire par méthode démonstrative et participative.

Mises en situation pratique réalisées au cours de la formation.

DOCUMENTS PEDAGOGIQUES :

Validation par attestation de présence individuelle,
Compte rendu oral et bilan avec l'interlocuteur du site.

METTRE À DISPOSITION DU FORMATEUR :

Une salle de cours avec tableau blanc.
Prévoir une visite de l'établissement permettant l'analyse des postes de travail.

