

Prévention Des Accidents et Maladies liés aux Gestes Et Postures



PUBLIC ET PREREQUIS

- ✚ **Public Visé** : La formation est ouverte aux personnes titulaires d'un niveau BAC et plus.
- ✚ **Prérequis** : connaissance de base en matière de santé et sécurité au travail.



OBJECTIFS

- ✓ Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour les gestes et postures au travail.
- ✓ Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les bonnes techniques.
- ✓ Appliquer les bons gestes et postures de travail adaptés pour atténuer la fatigue, réduire la fréquence et la gravité des accidents, et améliorer la productivité.



MODALITES

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Groupe de 10 à 15 personnes
- ✓ Démarche participative et impliquante qui alterne des apports théoriques et des outils d'animations.
- ✓ Les participants seront invités à partager leurs expériences.



DATE, DUREE ET LIEU DE FORMATION

- ✓ **Date** : Selon le programme / Sur Demande du client selon disponibilité
- ✓ **Durée** : 1 jour
- ✓ **Lieu** : Les locaux du client ou de JLC
- ✓ **Horaires** : 09h00 – 17h00.



PROGRAMME

- ✓ Le fonctionnement du corps humain et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, la colonne vertébrale, les vertèbres, les zones charnières, les atteintes, les conséquences (TMS).
- ✓ Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort.
- ✓ Facteurs de risques.
- ✓ Pratique en salle : Basée sur des études de cas, des vidéos, des démonstrations pratiques et des phases d'apprentissage.
- ✓ Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (troubles musculosquelettiques).
- ✓ Qu'est-ce que le principe d'ergonomie du poste de travail.
- ✓ Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail.
- ✓ Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter.

