

Ergonomie des postures de travail

OBJECTIFS

Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions.
Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.

PROGRAMME

Notions élémentaires d'anatomie :

- Les facteurs à l'origine des risques
- Les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et organisation du travail

La colonne vertébrale (vertèbres, articulations, le disque vertébral) :

- Prévention des accidents par l'éducation gestuelle
- Notions d'anatomie
- Squelette, les articulations, Vertèbres.
- Disques intervertébraux et ses éléments de liaison
- Muscles et l'importance de leur fonction
- Constat des mauvaises habitudes posturales

Les bons gestes et postures selon les objets à manipuler :

- Les positions au poste
- Notions d'ergonomie.

Les principes de sécurité physique :

- Superposition (ou rapprochement) des centres de gravité corps/charge
- Respect des courbures de la colonne vertébrale
- Recherche des appuis. Mobilité des pieds
- Action primordiale et dominante des membres inférieurs

Les principes de sécurité à l'effort :

- Utilisation de la réaction de la charge. Rapidité d'engagement sous la charge. Direction de la poussée d'une charge. Utilisation du poids du corps
- Rythme de l'effort (dosage et périodes de récupération)

MAJ Janvier 2023



CONSILIO
FORMATIONS

Pour optimiser les compétences
FORMATIONS HYGIÈNE ET MULTI-SERVICES

Méthodes et moyens

pédagogiques :

Présentiel

Exposé théorique, interactions formateur/stagiaire, études de cas, mises en situation et échanges dynamiques pour favoriser l'appropriation des connaissances

Remise de support individuel de formation sur clé USB, par mail ou plateforme de partage.

Pré requis :

Aucun

Public :

Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail.

Durée :

7 heures.

Formateur spécialisé en prévention des risques et sécurité au travail

Recommandations :

Prévoir une tenue de travail

Modalités d'évaluation :

QCM début/fin formation

Exercices pratiques

Enquêtes satisfaction

Validation des acquis :

Un certificat de réalisation individuel sera délivré.