

Formation Gestes et Postures

Sensibilisation aux Troubles Musculo - Squelettiques

Les lombalgies sont des affections très courantes caractérisées par des douleurs localisées en bas du dos.

Elles résultent généralement d'un effort excessif, d'un mouvement brutal ou extrême, d'une chute... Le plus souvent, la douleur est provoquée par des lésions uniquement musculaires. Les contraintes professionnelles peuvent jouer un rôle déterminant dans la survenue de tels accidents. La manutention, les vibrations et le travail physique lourd sont des facteurs de risque avérés.

Dernière mise à jour le 22 février 2021

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne amenée à manipuler des charges et / ou à adopter des postures contraignantes

Prérequis

- Aucun

Résultats attendus à l'issue de la formation

Objectifs pédagogiques

- Repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles.
- Prévenir les troubles musculaires squelettiques en limitant les gestes répétitifs et les postures contraignantes.

Contenu de la formation

- Généralités sur les Troubles Musculo Squelettiques :
 - Quelques chiffres : Les accidents du travail et les maladies professionnelles
 - Les différentes plaintes du salarié et le mal de dos
- La mécanique humaine :
 - Notions d'anatomie et déclinaison des pathologies associées : les os, les articulations, les ligaments, les tendons, les muscles, la colonne vertébrale, les vertèbres, la moelle épinière, les disques intervertébraux...
- Les principes de manutentions manuelles :
 - Principe d'économie d'effort, recherche de l'équilibre et choix des prises
 - Points d'appui, centre de gravité, notion d'économie d'effort...
 - Utilisation des EPI, travail en équipe et aide à la manutention
- Mise en pratique : Techniques gestuelles
 - Positions et gestes au travail : manutention de différentes charges, station debout prolongée, se baisser, s'accroupir...
 - Exercices d'échauffement
 - Exercices de récupération, rôle de la détente sur l'efficacité au travail
 - Positions et gestes de tous les jours : conduite, portage, chargement et déchargement, position de sommeil

E-LIGHT

67 rue Alfred de Vigny, Batiment F RDC
38100 Grenoble
Email: sylvain@e-light.fr
Tel: 0686562823



- Mise en pratique : Réflexion sur les postes de travail :
 - L'ensemble du groupe analyse les habitudes de travail sur les différents postes puis réfléchi à une amélioration des gestes et postures adaptés à chaque tâche.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Sylvain Champarnaud - Éclairagiste indépendant depuis 24 ans
Opérateur Grand MA2 et Dot2 - Expert Wysiwyg et Distribution Electrique

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.