

FORMATION

« GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL »

Contexte

Les activités physiques au travail sont une des causes principales d'accidents du travail, de maladies professionnelles ou d'inaptitude au travail.

Côté salarié, travailler pour gagner sa vie, c'est normal. Abîmer sa santé au travail, ce n'est pas concevable. L'activité physique ou les postures sédentaires peuvent faire partie du travail. L'objectif est de ne pas se blesser, de limiter la fatigue et les douleurs. Les impacts personnels en cas d'accidents ou d'atteintes au corps (appareil locomoteur) peuvent être lourds de conséquences.

Les enjeux côté entreprise sont multiples : productivité, rentabilité, bien-être des salariés... L'activité physique des salariées est bénéfique à condition d'être vigilant à la pression du temps, la répétitivité des tâches, les gestuelles contraintes et les niveaux d'efforts.

La prévention des risques liés à l'activité physique et aux postures sédentaires au travail nécessite une implication commune. L'individu a sa part de responsabilité. Et l'entreprise doit être impliquée sur l'environnement physique et psychosocial ainsi que sur l'organisation du travail.

Objectifs

Comprendre les impacts des gestes et postures au travail.

Avoir des notions de l'anatomie et prendre conscience des risques liés à l'activité physique et aux postures sédentaires.

Pouvoir identifier les dangers, analyser une situation et être acteur dans la prévention des risques liés à l'activité physique au travail en réduisant ou supprimant ces risques.

Pouvoir proposer de manière concertée des améliorations techniques et organisationnelles.

Public

Toute personne dont la pratique professionnelle l'amène à des activités physiques de type déplacements, manutention manuelle, postures contraignantes ou sédentaires.

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

6 h en salle + 3 à 6 h sur le terrain en entreprise (en fonction des risques auxquels sont confrontés les stagiaires)

Contenu

	Gestes et postures au travail
Contenu	<p>Les raisons de la démarche de prévention</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Exposition aux risques➤ Facteurs de risques➤ Enjeux de la prévention, les acteurs et leur rôle➤ Réglementation

	Gestes et postures au travail
	<p>Le corps humain</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anatomie et fonctionnement ➤ Limites et effets sur la santé <p>Les étapes de la prévention</p> <p>L'évaluation et comment agir à son niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Outils d'évaluation, analyser la situation de travail et analyser les causes ➤ Agir pour atténuer ou supprimer les risques du travail physique et des postures sédentaires ➤ Communiquer, proposer des pistes d'amélioration et participer à la dynamique d'entreprise
Outils pédagogiques et	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pédagogie interactive à partir de vécus professionnels et personnels des participants ➤ Supports visuels et vidéos ➤ Études de cas ➤ Cas pratiques en intra-entreprise <p>Les deux séances (en salle et sur le terrain) pourront être dispensées sur deux journées consécutives ou à une semaine d'intervalle pour permettre aux participants de mettre en application les éléments vus en théorie et les inciter à réfléchir aux améliorations possibles. Le regard extérieur de la formatrice permettra de valider les changements opérés et/ou de dresser un état des lieux, de stimuler et conseiller aux évolutions possibles.</p> <p>Le nombre maximal de participants est de 6 personnes afin de favoriser les interactions.</p> <p>Un projecteur est utilisé durant la formation. Un support reprenant les éléments essentiels ainsi que les éléments (avec photos) et les préconisations évoquées sur le terrain seront transmis à posteriori.</p>

Moyens pédagogiques



DOCEO Formation dispose de licences complètes de Microsoft 365 : Word, Excel, Powerpoint, Outlook, etc. Nos PC sont équipés de Windows 10 et Windows 11.



DOCEO Formation utilise des **écrans interactifs de 55" et 65"** dans ses salles de formation. *Ces écrans remplacent les vidéoprojecteurs et permettent différents types d'interactivités avec les stagiaires.*



DOCEO Formation dispose d'un parc d'ordinateurs portables, mis à la disposition des participants durant la formation. Pour les formations dans les îles : 1 jeu d'ordinateurs déplaçables dédiés aux formations hors de Papeete.



Le réseau interne de DOCEO Formation est relié à Internet par la fibre Haut débit.

Evaluation – Attestation – Certification

Une attestation de suivi de formation sera remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation. Une évaluation à chaud de fin de formation sera remise par DOCEO et complétée par chaque participant