



FORMATION GP

Gestes, postures et ergonomie

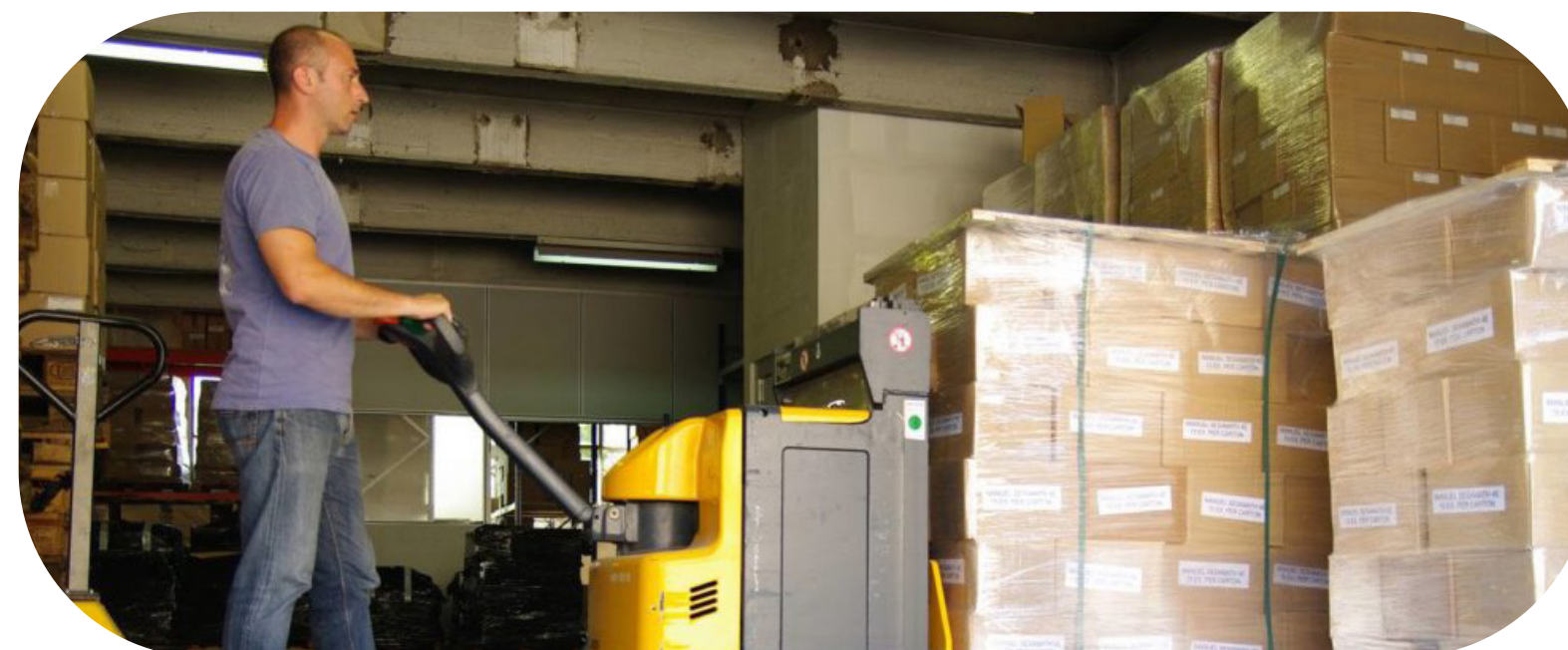
Objectifs de la formation

Permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

Compétences visées

- Maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Présentation



Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Personnes concernées

- Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi

Durée

- 1 jour soit 7h, modulable 1/2 jour soit 3h30

Intervenants

- Formateur certifié par le réseau Assurance maladie – Risques professionnels / INRS

Pédagogie

- Enseignement théorique et exercices pratiques sur poste de travail

Nombre de participants

- 2 à 12 participants

Attribution finale

- Attestation de fin de formation
- Remise d'un livret « Manutention & mal de dos » à chaque stagiaire

Évaluation

- La partie théorique est évaluée à travers un QCM
- La partie pratique est évaluée de façon sommative au cours des exercices

Accessibilité

- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sous certaines conditions (nous consulter)

Délais d'accès

- 1 jour après signature de la convention

Programme

Accueil des stagiaires

Présentation du formateur
et des stagiaires

Présentation de la formation
(validité / recyclage), des objectifs
et des compétences

ENSEIGNEMENT THÉORIQUE: 40%

ENSEIGNEMENT PRATIQUE: 60%

OFPS Île de France
Satisfaction pédagogie: 95%
Taux de réussite: 100%

Enseignement théorique

LES DOMMAGES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

OBSERVER SON TRAVAIL POUR IDENTIFIER CE QUI PEUT NUIRE À SA SANTÉ

- Les facteurs de risques et de sollicitation
- L'analyse des déterminants

PROPOSER DES AMÉLIORATIONS DE SA SITUATION DE TRAVAIL

- Retour d'expérience et partage d'informations
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- Analyse de situations de travail

SE PROTÉGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les aides techniques à la manutention

PRINCIPES ERGONOMIQUES DE BASE SUR POSTE DE TRAVAIL

- Étude du poste de travail
- La position assise
- La station debout

Enseignement pratique

SOULEVER ET TRANSPORTER CORRECTEMENT DES CHARGES

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charge inertes

ÉTUDE DE CAS

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

