



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Formation Sauveteur Secouriste du travail
- Formation Incendie
- Formation CHSCT
- Formation Document Unique
- Formation Défibrilateur
- Formation Habilitation électrique
- Formation HACCP
- Formation Travail en hauteur et port du harnais
- Assemblage et montage des podiums, estrades, chapiteaux et gradins
- Sensibilisation CACES
- Sensibilisation aux risques et Port des EPI
- Formation Sensibilisation aux risques psycho-sociaux

PROGRAMME DE FORMATION

SÉCURITÉ & SANTÉ AU TRAVAIL

▲ SANTE AU TRAVAIL

GESTES ET POSTURES

En conformité avec l'article Art.231-71 du Code du Travail
et le Décret 92-958 du 03 septembre 1992

Durée : 1 jour soit 7 heures

Objectifs

Permettre d'acquérir sur le plan théorique et pratique en gestes et postures de travail, une base d'intervention pour réduire la fatigue professionnelle et diminuer le risque d'accident.

Participant

Tout salarié d'entreprise

Pré-requis

Aucun

Méthodes et supports pédagogiques

Formation théorique et pratique avec évaluation théoriques et pratiques

Niveau/ Certification Obtenue

Attestation de stage

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES ET NECESSITE D'UTILISER LE PORT DES EPI ET MATERIELS DE LEVAGE

- | le squelette
- | L'enveloppe musculaire
- | Les organes
- | Description globale et particulière
- | Le disque intervertébral
- | le système nerveux (moelle épinière)
- | Les possibilités articulaires
- | Processus de l'accident de la colonne vertébrale
- | Fractures aggravant et accélérant le processus accidentel
- | La détérioration discale (vieillesse du disque)
- | Les poids, les gestes répétitifs, la charge de travail
- | Les déformations statistiques de la colonne vertébrale
- | Formes cliniques de l'accident de la colonne vertébrale



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



PROGRAMME DÉTAILLÉ

2. L'ACTIVITE MUSCULAIRE

- | Les muscles de la colonne vertébrale
- | Les muscles des membres supérieurs et inférieurs
- | Les différents types d'accidents musculaires

3. APPROCHE DES SOLUTIONS

- | Explication de l'utilisation de la mécanique humaine
 - | Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - | Adapter ses gestes et sa posture aux différents postes de travail
 - | Les différents matériels utilisés (transpalette, chariots à pousser, écran d'ordinateur, ...)
 - | EPI (équipement de protection individuelle)
-