RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR



# GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## 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.
Connaître les notions d'anatomie et de physiologie du corps humain connaître les conséquences pour sa santé de la prise de mauvaises postures sur son poste

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Diaporama, Exposé participatif, Mise en situation.

Modalité d'évaluation : par les échanges avec le formateur et les exercices pratiques de mises en situation

## Programme

### SENSIBILISATION AUX RISQUES PHYSIQUES

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

**Durée de formation**
1 jour soit 7 heures

**Public**
Tout public

**Prérequis**
Aucun

**Niveau / Certification Obtenue**
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation.

**Type de formation / stage**
Présentiel

Intra/Accompagnement individuel

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES



Fractures aggravant et accélérant le processus accidentel I La détérioration discale (vieillissement du disque)
Les poids, les gestes répétitifs, la charge de travail
Les déformations statistiques de la colonne vertébrale I Formes cliniques de l'accident de la colonne vertébrale

## L'ACTIVITE MUSCULAIRE

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

## 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)

## LE PORT DE CHARGE: LES POSTURES

Dos courbé et jambes tendues : les conséquences
Dos droit et jambes fléchies : l'économie d'effort

## LE TRAVAIL SUR ECRAN

Régler son siège
Travailler avec un écran
Aménager son espace pour mieux se porter

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES



## ANALYSE DES POSTES DE TRAVAIL ET APPLICATION DES PRINCIPES D ECONOMIE D EFFORT PROPRE A L ACTIVITE

Analyse de poste de travail et des postures pour être adaptées
Aménagement du poste en collaboration avec le formateur et l'opérateur
Mises en application par les stagiaires