

RENCONTRONS-NOUS!

05 53 45 85 70 CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR AVENUE DE BORIE MARTY 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

CRÉ@VALLÉE SUD

DÉCLARATION D'EXISTENCE : 72 24 Ø1587 24

SIRET: 753 127 398 00026

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE!

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

VELOPPEMENT PERSONNEL SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL LANGUES ÉTRANGÈRES

GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES

1/3



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

(1)

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

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



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



RENCONTRONS-NOUS!

05 53 45 85 70 CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR AVENUE DE BORIE MARTY 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

CRÉ@VALLÉE SUD

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

SIRET: 753 127 398 00026

72 24 01587 24

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE!

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES

SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL

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

AVENUE DE BORIE MARTY 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET: 753 127 398 00026 DÉCLARATION D'EXISTENCE : 72 24 Ø1587 24

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE!

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE

RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES DÉVELOPPEMENT

SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL

GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES

3/3



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













