

INFORMATIQUE, TECHNIQUE
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT
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



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

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

INFORMATIQUE, TECHNIQUE
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ
AU TRAVAIL

LANGUES
ÉTRANGÈRES

GESTES ET POSTURES TRAVAIL SUR ECRAN ET PORT DE CHARGES

2 / 3



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

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

INFORMATIQUE, TECHNIQUE
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ
AU TRAVAIL

LANGUES
ÉTRANGÈRES

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