



Pôle d'expertise Sécurité 2012

SEC 04 – LA PREVENTION DES RISQUES PHYSIQUES

- Gestes et Postures -

Public

Personnel appelé lors de leur travail à effectuer de la manipulation et du transport manuel de charges

Méthodes pédagogiques

- Utilisation de méthodes participatives avec alternance d'exposés et d'exercices d'application.
- Présentation des nuisances et des risques liés à l'utilisation des énergies physiques dans les systèmes hommes - machines à partir de méthodes d'assimilation active et en utilisant l'esprit critique des auditeurs.
- Remise d'une bibliographie

Organisation

Durée : 2 jours (14 heures)

Lieux et Dates :

Bourg en Bresse
.22, 23 / 10 / 2012

Oyonnax
. 10, 11 / 12 / 2012

Lyon
. 26, 27 / 11 / 2012

Horaires : 09h00 – 12h30
13h30 – 17h00

Tarif de la formation :

780 € HT / personne
TVA 19.6 %

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Améliorer, et préserver l'intégrité physique par de meilleures postures
- ✓ Maintenir et compléter le niveau des connaissances théoriques et des bonnes pratiques, en exploitant des exemples de situations appropriées et rencontrés au quotidien

Programme

1. L'anatomie de la colonne vertébrale, sa physiologie, sa pathologie

- La prévention des risques vertébraux nécessite la connaissance du fonctionnement de sa colonne vertébrale et les conditions à respecter pour la protéger face aux situations quotidiennes
 - Notions Anatomique - Physiologique – Pathologique – Mécanisme de l'accident lombaire.

2. L'éducation à la manutention manuelle

- Un bon geste, une bonne position pour soulever, déplacer ou intervenir sur un lieu, cela s'apprend.
 - L'influence des mauvais gestes ou postures, survenant en particulier lors des opérations de transports manuels de charge et manipulation.
- Les Troubles Musculo-squelettiques (TMS).

3. Exercices pratiques : l'apprentissage aux gestes et postures fondamentaux

- Les gestes et postures fondamentaux représentent l'ensemble des principes qui peuvent et doivent être mis en œuvre pour utiliser toutes nos capacités et protéger ainsi notre colonne vertébrale.
- Les principes de sécurité physique.
- Les attitudes pour lever, porter, se déplacer, manipuler des charges et objets, pousser et tirer des charges mobiles

Bénéfice client (relation gain/cout)

- Maîtriser le risque constitué par les activités physiques à dominante dynamique et statique
- Permettre aux personnes formées de mieux participer à l'amélioration de différentes situations professionnelles et extra professionnelles présentant des risques



Chantal CHAPUIS ou Nathalie GROSBON

Tél. 04.74.45.51.51
Fax 04.74.45.51.44
TERTIA FORMATION
90 rue Henri de Boissieu
01000 BOURG-EN-BRESSE

Catherine DUPERTUIS

Tél 04.74.77.64.95
Fax 04.74.77.43.79
TERTIA FORMATION
Maison des Entreprises
180 rue Pierre et Marie Curie
BELLIGNAT - 01100 OYONNAX