

Sensibilisation aux Gestes et postures Secteur tertiaire/industriel

1. PARTIE THÉORIQUE

- Ouverture du stage : présentation de la journée (organisation – programme - objectifs)
- Les différentes atteintes à la santé liées à l'activité de travail:
- Notions élémentaires d'anatomie, de physiologie, de pathologies
- Le poste de travail et l'homme – notions d'ergonomie
- Échange avec les stagiaires : description de leur poste de travail, de leurs tâches
- Identification des problèmes rencontrés d'un point de vue postural et musculaire liés à l'organisation du poste de travail et/ou à la vie quotidienne
- Port et manipulation d'objets
- Positions prolongées
- Mouvements intenses
- Gestes répétitifs
- Techniques de prévention et principes mécaniques de la manipulation (Archivage, aménagement de son bureau...)

2. PARTIE PRATIQUE

- Reconnaître sans s'exposer soi-même, les risques persistants éventuels qui menacent la victime de l'accident et/ou son environnement
- Visite du lieu de travail (à définir ensemble)
- Arrêt sur chaque poste de travail (selon vos possibilités en terme d'organisation)
- Observation en groupe
- Conseils et préconisations de l'intervenant :
- Éducation gestuelle
- Exercices spécifiques au poste et / ou en salle de formation
- Exercices de manipulation au bureau et au quotidien : techniques de « lever – porter - déposer » occasionnel de charges
- Conseils et préconisations : les bonnes postures à adopter, préconisations d'aménagement des postes de travail
- Exercices complémentaires : renfort musculaire et étirements pour soulager
- Évaluation de la formation

Méthodes & outils pédagogiques :

- Alternance théorie/pratique avec mise en situation
- Phase pratique adaptée aux postes de travail des participants
- Exercices complémentaires de renfort musculaire et d'étirements
- Remise d'une documentation

Objectifs :

- Comprendre les risques d'accidents dorsolombaires sur les lieux de travail et au quotidien
- Adopter les bonnes postures et avoir une hygiène du dos
- Réduire la fatigue professionnelle et prévenir les accidents ou lésions