

PROGRAMME DE FORMATION

**GESTES ET POSTURES / PRAP :
PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE**

PUBLIC CONCERNE

Tout salarié (établissement privé ou public) étant amené à faire de la manutention manuelle ou à travailler dans des postures contraignantes




PRE REQUIS

Aucun

DUREE

0,5 à 2 jours en fonction du programme choisi.

OBJECTIFS

-  Identifier et réduire les risques de troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et ceux liés à la manutention manuelle.
-  Proposer des pistes d'amélioration en prenant en compte les moyens organisationnels, techniques et humains.
-  Apprendre à minimiser l'effort.

METHODES PEDAGOGIQUES

A partir d'un audit réalisé dans votre entreprise sur différents postes de travail, nous créons un programme de formation sur mesure, tenant compte des éventuelles mauvaises postures constatées auprès de nos équipes et des risques liés à votre activité et à la configuration de vos locaux.

La pédagogie de la formation utilise, pour l'essentiel, la reconnaissance et la valorisation à travers le groupe. L'objectif étant de favoriser l'entraide et de devenir acteur de sa propre prévention.

Participation active du stagiaire.

Possibilité d'ajout d'un module destiné aux travailleurs administratifs travaillant sur écrans.

--> Intervention de formateurs spécialisés dans le domaine des risques physiques / Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), ergonomes, ostéopathes agréés et certifiés par la CARSAT et l'INRS.

ENSEIGNEMENTS THEORIQUES

- La démarche de prévention de l'entreprise et les risques dorsolombaires
- Statistiques nationales, sectorielles et propres à l'entreprise
- Les accidents de travail et les maladies professionnelles
- Les bonnes et les mauvaises pratiques en gestes et postures
- L'ergonomie et les postes de travail
- L'anatomie et la prévention (gestes répétitifs, le squelette, les maladies du dos...)
- Les moyens existants au sein l'entreprise pour maîtriser les TMS (Troubles Musculo-squelettiques)

ENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- Mise en situation professionnelle / Etude au poste de travail
- **Recommandations et solutions faites par le formateur et le stagiaire, au poste de travail, en prenant en compte les moyens de prévention existants et envisageables**

NOS POINTS FORTS

- Formation dispensée dans vos locaux et aux postes de travail
- Formation « sur mesure » intégrant vos spécificités
- Formation dispensée par des formateurs expert et agréés par la CARSAT et l'INRS
- Possibilité de rédiger un rapport reprenant les bonnes pratiques TMS à mettre en place au sein de votre entreprise.

