

QUALITE - SECURITE

Prévention des risques physique Gestes et Postures

Selon décret n°92-958 du 30 septembre 1992, dispositions codifiées aux Art. R 231-66 à R231-72

Objectifs :

- Prendre conscience des risques spécifiques engendrés par un facteur habitude et par méconnaissance. En effet, les habitudes se transmettent et si nous n'y prenons pas garde, sont peu à peu intégrées comme procédure quotidienne.
- Maîtriser le risque constitué par les activités physiques à dominante dynamique (lever, porter des charges...) et statique (poste debout, assis...) ainsi que de permettre aux personnes formées de mieux participer à l'amélioration de différentes situations professionnelles et extra professionnelles présentant des risques (accidents osseux, articulaires, musculaires, ligamentaires, fatigue..).
- Etre capables d'améliorer, et de préserver son intégrité physique par de meilleures postures.
- Etre convaincu que des gestes et postures adaptés sont des attitudes fondamentales dans nos activités quotidiennes, professionnelles et extra professionnelles.

Programme :

- L'anatomie de la colonne vertébrale, sa physiologie, sa pathologie

La prévention des risques vertébraux nécessite la connaissance du fonctionnement de sa CV et les conditions à respecter pour la protéger face aux situations quotidiennes.

- Notions Anatomique - Physiologique - Pathologique pour mettre en évidence les risques potentiels d'accidents (squelette, muscles, articulations, colonne vertébrale).
- Anatomie et fonctionnement de la colonne vertébrale (vertèbres et colonne vertébrale de démonstration).
- Pathologie, les traumatismes musculaires et squelettiques, les facteurs aggravants, les déformations permanentes.
- Mécanisme de l'accident lombaire.

- 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.
- La manutention manuelle impose un geste physique à dominante musculaire. La formation doit nous influencer afin de pouvoir élaborer mentalement, d'où un réapprentissage pour modifier la mémorisation du geste acquis.
- La manutention n'exclue pas le respect du matériel à manutentionner, l'organisation, la prise en compte des risques potentiels.
- L'activité gestuelle et posturale dans les activités de la vie quotidienne

Ceci est un exemple de formation réalisable. N'hésitez pas à nous consulter pour toute modification.

ARA-Formations contact@araformations.com

Jean Marc Déléage jdeleage@araformations.com

☎ 06 80 30 71 33

Tous les programmes sur le site www.araformations.com

ARA-Formations ■ SARL au capital de 18000€ ■ 508 290 798 RCS St Etienne ■ Siège social : 8 rue Clos Badinand 42290 Sorbiers

Fiche formation Prévention des risques physique Gestes et Posture

► 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.

L'utilisation de ces principes, isolément ou en combinaison, permet d'appréhender les situations de déplacement du corps dans l'espace.

- Les principes de sécurité physique (utilisation des membres inférieurs et supérieurs, superposition des centres de gravité, utilisation d'appuis, fente avant...)
- Les attitudes pour lever, porter, se déplacer, manipuler des charges et objets, pousser et tirer des charges mobiles.
- Prise en compte des facteurs de risques liés à l'environnement du poste de travail.
- Répercussions biomécaniques sur la colonne vertébrale.

► Travaux pratiques :

Une première partie des exercices pratiques se déroulent en salle de cours, suivi d'une mise en situation sur les postes de travail.

Conseils individualisés, tout au long du parcours

formation - action est basée sur une méthodologie active favorisant la dynamique du groupe et l'implication de chacun.

Personnes concernées :

- L'éducation comportementale vise à informer toute personne des risques rencontrés dans les activités professionnelles et extraprofessionnelles

Ceci est un exemple de formation réalisable. N'hésitez pas à nous consulter pour toute modification.

ARA-Formations contact@araformations.com

Jean Marc Déléage jdeleage@araformations.com

☎ 06 80 30 71 33

Tous les programmes sur le site www.araformations.com

ARA-Formations ■ SARL au capital de 18000€ ■ 508 290 798 RCS St Etienne ■ Siège social : 8 rue Clos Badinand 42290 Sorbiers