

Siège social :
382, Boulevard Poincaré
62400 BETHUNE
☎ 03 21 65 27 70
Fax : 03 21 56 97 52



24, rue d'Iéna
59000 LILLE
☎ 03 20 54 29 17
Fax 03 20 40 13 56

RC BETHUNE N° SIRET 34381180800033 – APE 804 C

RC LILLE N° SIRET 34381180800066 – APE 804 C

ofpa-formation-securite@wanadoo.fr

formationsecurite@wanadoo.fr

www.OFPA-formation.com

FORMATION SECURITE GESTES ET POSTURES

ENSEIGNEMENTS THEORIQUES

OBJECTIF DU STAGE

- ↪ Sensibiliser les salariés de l'entreprise à la prévention du risque professionnel,
- ↪ Apprendre la mécanique des Troubles Musculo-squelettiques (T.M.S),
- ↪ Ergonomie du poste de travail,
- ↪ Acquérir un comportement physique correct adapté aux réalités du travail afin de réduire la fatigue professionnelle et de prévenir les accidents ou lésions.

PUBLIC

- ↪ Tous les salariés de l'entreprise,

DUREE

- ↪ Une journée : 50% théorique, 50% pratique,

Théorie :

Etude des risques liés à votre activité professionnelle,
Présentation des objectifs et des études menées par l'INRS et les CRAM,
Notions élémentaires d'anatomie (le squelette, les muscles, les articulations),
L'homme et son poste de travail,
Notions d'ergonomie : poste de travail caisse, laboratoire, réserves, quai de réception, caristes,
Les principes des gestes et postures au travail.

Pratique :

Des mises en situation seront pratiquées sur le terrain : caisses, réserves, laboratoires, ateliers...
Cette phase sera adaptée aux postes de travail des différents participants à la formation.
Des exercices de manutention d'objets de différentes tailles, et nécessitant un travail musculaire adéquat, se feront sur le poste de travail en toute sécurité.

MOYENS MIS EN ŒUVRE :

➤ *Matériel de manipulation :*

Caisses avec poignées,
Caisses sans poignées,
Mise à disposition de tout matériel manipulé fréquemment par les stagiaires.

➤ *Matériel pédagogique :*

Le "bébère" : petit pantin articulé permettant de mettre en évidence les courbures du rachis en fonction des postures de manutention,
Différents matériels permettant de mettre en évidence le travail musculaire,
Transparents couleur,

A la fin de la formation, l'instructeur remet un aide-mémoire à l'ensemble des participants.