

## GESTES ET POSTURES / MANUTENTION DES CHARGES

### PUBLIC

Tous salariés

### OBJECTIFS

- ☞ Identifier les dangers et les risques liés à l'activité physique (aux gestes et postures auxquels sont confrontés les participants)
- ☞ Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ☞ Adapter les principes de sécurité physique aux différentes situations de travail spécifiques à l'établissement
- ☞ Savoir aménager son poste de travail de façon fonctionnelle

### CONTENU

- ☞ Danger, risque, dommage : comment les identifier ?
- ☞ Apport de connaissances sur les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : Quelques mots pour quelques maux (syndrome du canal carpien, tendinite du coude, sciatique, lumbago...)
- ☞ Réflexion sur la mise en œuvre des principes de sécurité physique lors de la manutention manuelle de charges, de postures à risque et des différentes situations de travail rencontrées par les participants
- ☞ Prise de conscience de la mobilité corporelle (exercices physiques)
- ☞ La prévention au quotidien : le plan de travail, les assises (voiture, bureau, domicile), les sports et autres activités physiques

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- ☞ L'intervention alterne séquences pratiques et théoriques
- ☞ La réflexion sur les situations de travail est participative et vise à la mutualisation d'expériences
- ☞ L'acquisition des principes de sécurité physique se réalise d'abord avec un objet neutre, puis avec divers objets usuels (cartons, caisses, sacs,...) et ensuite dans les services des participants
- ☞ Un fascicule récapitulatif est remis à chacun des participants

### DURÉE

En fonction des attentes en termes de résultat, la durée de cette action est modulable : d'une demi-journée (action de sensibilisation) à 2 journées (14 heures)

## GESTES ET POSTURES / MANUTENTION DES CHARGES

### EFFECTIF

Groupe de 10 à 12 participants maximum

### INTERVENANT

La formation est encadrée par un kinésithérapeute-formateur, spécialiste de la prévention des problèmes de dos et des troubles musculosquelettiques