

Prévention des risques liés au comportement physique par l'ergomotricité : formation initiale

<https://www.estim-formation.com/formation-prevention-des-risques-lies-comportement-physique-par-ergomotricite-formation-initiale>

Objectifs de la formation

- S'approprier de nouvelles techniques de manutention.
- Evaluer la qualité et la sécurité des gestes utilisés au quotidien.
- Corriger les mauvaises habitudes et techniques de manutention mal utilisées.

Programme pédagogique

Bases théoriques nécessaires à la pédagogie de la formation

- Comportement physique de l'homme au travail (ergomotricité)
- Accidents de travail, pathologies et Troubles Musculo Squelettique (TMS)
- Ergonomie du poste de travail
- Relation travail / santé
- Contraintes du travail sur poste
- Anatomie, biologie
- Conséquences d'un mauvais comportement
- Principes fondamentaux de la manutention
- Utilisation des membres inférieurs (pivot, transferts de poids et appuis supplémentaires)
- Hygiène de vie (rôle et importance de l'échauffement, de la respiration et de l'hydratation)

Pratique appliquée au poste de travail

- Mise en place d'un échauffement
- Traitement de spécificités liées au poste
- Manutention des charges, mise en place d'une gestuelle de travail, diminution des gestes pathogènes
- Exercices pratiques individuels avec différents cas de figure se présentant lors de manutentions quotidiennes
- Notions d'ergonomie selon les situations rencontrées (espace restreint, technique de manutention légère et lourde)
- Manutention spécifique
 - Chargement, déchargement, déplacement (savoir faire, technique, sécurité, manutention en équipe, produits fragiles, palettisation, organisation, préparation de commande, expédition, chargement / déchargement, manipulation de tous matériaux et matières, déplacement coordination et équilibre, fatigue oculaire, vigilance, montée et descente du chariot élévateur, travail en contre-haut et contrebas)
- Formation sur la prise, le déplacement et la dépose de charge
- Réduction des facteurs de risques des TMS
- Prévention des chutes

Un accompagnement correctif sur le terrain sera réalisé 2 mois après cette formation.

Gestuelle corrective en temps réel sur chaque participant ayant eu la formation initiale afin d'évaluer les acquis, les en cours d'acquisition, les non acquis et la faisabilité du nouveau comportement, ainsi que l'utilisation des différents matériels.

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

Ce programme de formation ne nécessite pas de pré-requis particulier.

Cette formation est ouverte à tous les publics.

Modalité d'évaluation pédagogique

Évaluation des compétences acquises par les stagiaires :

À l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.