Gestes et postures (2021)

Fiche technique

Secteurs
Social et Médico-social

Public
Travailleurs handicapés

Durée
2 jours

Organisme de formation
➲ CLPS

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
MANCHE (50) à Cherbourg
Le 20 mai 2021
+ Le 27 mai 2021
➲ **Groupe 2**
CALVADOS (14) à Caen
Le 17 juin 2021
+ Le 24 juin 2021
➲ **Groupe 3**
ORNE (61) à Alençon
Du 18 au 25 juin 2021
➲ **Groupe 4**
Seine Maritime à Rouen
Le 5 octobre 2021
+ Le 12 octobre 2021
➲ **Groupe 5**
EURE (27) à Evreux
Le 6 octobre 2021
+ Le 13 octobre 2021

Interlocuteur Opco Santé

Christèle Houé
christele.houe@opco-sante.fr
02 23 440 440 (taper 3)

Contexte

Notre vie professionnelle est faite de gestes et de postures qui reviennent plusieurs fois par jour, qui sollicitent plus ou moins l'organisme et qui impactent plus ou moins durablement la santé.
L'usager d'un ESAT exerce une activité professionnelle au sein d'un atelier ou sur des chantiers.
Dans l'exercice de son métier, il est donc est exposé aux TMS ou aux lombalgies.
Des actions de formations sont donc indispensables afin de prévenir ces risques professionnels.
Les formations Gestes et Postures font prendre consciences des risques, de la réglementation et des solutions qui existent.

Une telle formation doit permettre à chaque participant de :

➲ De mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.
➲ D'assurer une manutention efficace
➲ De protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.
➲ D'entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention.
➲ De former les usagers à une gestuelle optimale réflexe lors de l'utilisation de matériel et de manipulation de charges

Objectifs

➲ Expliquer les sollicitations du travail sur le corps (dos, muscles et articulations) ;
➲ Décrire les conséquences possibles des atteintes dorso-lombaires et des troubles musculo-squelettiques (TMS) ;
➲ Expliquer (décrire, démontrer…) comment mettre en oeuvre les gestes et les postures qui atténuent la fatigue au travail (économie d'efforts) et limitent les risques physiques ;
➲ Citer les acteurs de la sécurité au sein de l'ESAT et les personnes à prévenir quand un risque est observé ;
➲ Expliquer comment partager les apports de cette formation avec son équipe.

Prérequis

Aucun

Contenu

Jour 1 :

➲ Comprendre le fonctionnement du corps en activité ;
➲ Comprendre les sollicitations du travail sur le corps ;
➲ Présentation de 2 risques majeurs ;

- Les moyens de prévenir ces risques ;
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
- Réfléchir aux changements à apporter à ses habitudes de travail.

Jour 2 :

- Exercices d'applications ;
- Prévenir les accidents : Être acteur de la sécurité au travail ;
- Point sur les connaissances.