



ASSOCIATION POUR LA FORMATION CONTINUE

Route de la Pointe Blanche - BP : 4308

97500 Saint-Pierre et Miquelon

N° de déclaration d'activité : 05973155297



Prévention des Risques liés aux Activités Physiques Gestes et Postures de travail

Public visé :

Toute personne exposée, de par sa tâche (manutention, efforts, gestes répétés, postures statiques), à des risques ostéo-articulaires.

Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels.

Objectifs pédagogiques :

Savoir définir les différentes pathologies, dites Troubles Musculo-Squelettiques, répertoriées dans les tableaux des maladies professionnelles

Connaître les facteurs de risques au poste de travail

Connaître les principes de sécurité physique

Lieu : Dans les locaux de l'AFC

Moyens pédagogiques : Etudes de cas - Discussions de groupe - Films - Travaux pratiques

Sanction : Attestation de formation

Durée : 1 journée de formation

Date : consultez notre [catalogue en ligne](#) ou [contactez-nous](#)

Tarif : 260 €/personne – Groupe de 8 à 10 : 250 €/personne

Contenu :

Présentation des statistiques d'accidents du travail et maladies professionnelles

- Nationales
- Entreprise

Enjeux de la démarche

Les risques dorsolombaires

- Les accidents ostéo-articulaires
- Le lumbago
- La lombalgie chronique
- La sciatique
- La hernie discale

Les troubles des membres supérieurs

- Le syndrome du canal carpien
- L'épaule douloureuse

Les tendinites

L'arthrose

Pratique sur le terrain

Principes de sécurité physique dans les efforts de manutention

- Etudes des principes généraux (travail des jambes, symétrie d'effort, stabilité, les prises, position de la colonne, des bras)
- Exercices individuels sur charge standard, puis sur les charges de l'entreprise

Recherche des facteurs de risques (selon décret du 21/01/93)

Selon les caractéristiques :

- de la charge
- du milieu
- de l'effort physique requis
- de l'activité

La mécanique humaine

- Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement

Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie)

Les principes de manutention manuelle

- Sécurité physique et diminution de la fatigue
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés

Les postes de travail

- Debout - Assis - Assis-debout - Principes d'ergonomiques

Applications pratiques

- Exercices sur agrès standard
- Exercices et réflexions de groupes sur les matériels de votre entreprise