

GESTES & POSTURES CONDUITE / LIVRAISON

V.2024.01
MAJ : 01/04/2024

Objectifs de la formation

A la fin de cette formation, l'apprenant sera en mesure de :

- Réduire les incidents et pathologies liées à l'activité professionnelle ;
- Contribuer à l'optimisation de l'environnement de travail et de l'ergonomie du poste de conduite ;
- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et promouvoir la prise de conscience de ces risques parmi les collaborateurs.

Programme de la formation

Ce programme de formation est conçu pour une durée de 4 heures, couvrant les aspects essentiels de la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS).

- Introduction aux TMS ;
- Bases d'anatomie et de biomécanique ;
- Analyse ergonomique des postes de travail ;
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique ;
- Formation pratique : gestes professionnels adaptés ;
- Étirements au travail : une clés pour la prévention des TMS ;

Pour la formation étendue de 7 heures, les points additionnels suivants sont inclus :

- Promotion d'une hygiène de vie : pour la prévention des TMS ;
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail.

Déroulement

Public

- Professionnels dans les activités de transport, de conduite et de livraison

Pré-requis

- Sans

Durée

- 3 heures ou 7 heures

Participants

- Entre 2 et 12 participant.e.s

Modalité

- Présentiel
- Intra-entreprise

Tarif

- Intra-entreprise : sur devis

Méthode pédagogique

- Méthode active, interrogative
- Mise en situation

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation par les apprenants
- Mise en situation

Intervenants

- Formateur PRAP
- Formateur Gestes & Postures
- Ergonome
- Ostéopathe

Sanction de la formation

- Attestation de formation

Maintien des compétences

- Conseillé tous les 24 mois

Ressources pour apprenants

- Sont remis aux apprenant.e.s :
 - Un livret
 - Et/ou des ressources numériques

