



FORMATION GESTES ET POSTURES DANS LES MÉTIERS DE L'INDUSTRIE

Ingénieur(e), technicien(ne), pilote de système de production industrielle, chaudronnier(e), ajusteur(rice), opérateur(rice) de fabrication, roboticien(ne), conducteur(rice).

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- o Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir l'apparition de troubles musculo squelettique (T.M.S) et accidents de travail.
- o Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes des métiers de l'industrie concernés par le port de charges, par la répétition de gestes et des cadences de travail élevées.
- o Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer et à l'importance de l'utilisation des équipements de protection individuelle.
- o Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail et créer une inertie autour de la prévention de la santé au travail et de l'hygiène de vie.



PUBLIC

Métiers de
l'industrie



PRÉREQUIS

Aucun



DÉLAI D'ACCÈS

30 jours



DURÉE

7 heures

Formateur :

- **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).
- **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

- Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.



TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

o Le mode d'emploi du corps humain :

- Le cerveau chef opérateur
- Les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les pathologies fréquemment rencontrées
- Les bons réflexes à adopter en cas de blessures

o Étude des différents postes de travail :

- Postures statiques debout ou assis prolongés
- Postures contraignantes et manipulation de charges, d'équipements et de machines outils.
- Facteurs environnementaux (cadence élevée, bruit, chaleur, odeur)

o L'aménagement du poste de travail :

- Postures à adopter en fonction des tâches à effectuer
- Mise en situation pratique consacrée à la répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle et à l'utilisation des équipements de protection individuel

o Comment optimiser l'utilisation de son corps :

- Économie capital santé vs économie énergétique
- Hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique, fatigue et sommeil

o L'échauffement musculaire :

- Définition et intérêt
- Apprentissage et mise en place du « réveil musculaire Cinésis »

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique** : évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**