



FORMATION GESTES ET POSTURES DES MÉTIERS DU BÂTIMENT

Carreleurs/ses, carreleurs/ses-mosaïstes, charpentier(e), chef(fe) de chantier, conducteur/rice d'engins, peintres, électriciens/nes, plombiers/ières, plaquistes, maçons/nes.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- 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.
- Mettre en place une stratégie ergonomique pour le port de charges, manutentions et manipulations techniques dans des postures contraignantes.
- Acquérir une utilisation optimale du corps lors des différentes tâches à effectuer et à l'importance de l'utilisation des équipements de protection individuelle.
- 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'importance de l'hygiène de vie.



PUBLIC

Travailleurs(euses)
du bâtiment



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 :

- Manutentions, flexions, rotations, inclinaisons du buste, travail actif des membres inférieurs pour tous les déplacements de charge
- Analyse des postures contraignantes et répétées liées à l'utilisation d'équipements de manutention (charriots élévateurs, diables, tire palettes, charriots de surélévation, outils spécifiques)

o Principes de gestion du capital santé et d'énergie : imposer des choix ergonomiques au cerveau

o Solutions concrètes pour optimiser les tâches à effectuer :

- Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle avec le simulateur HAPO qui donne en direct les contraintes articulaires exercées par les gestes effectués
- Gestion des rythmes intenses et contraintes environnementales
- Intérêts de l'échauffement, les étirements et le renforcement musculaire
- Apprentissage du « réveil musculaire collectif Cinésis »
- Importance de l'hygiène de vie : sommeil, nutrition, hydratation, activité physique

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.**