



FORMATION GESTES ET POSTURES DES MÉTIERS EN EXTÉRIEUR

Cette formation aborde la prévention des risques liés au port de charges, aux postures prolongées et aux conditions climatiques extrêmes (froid et chaleur) pour les conducteurs/conductrices de travaux, maçons/nes, géomètres, élagueurs/euses, couvreurs/euses et menuisiers/ères.

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, manipulations dans des postures contraignantes lors de conditions climatiques extrêmes.
- Optimiser l'utilisation de son corps lors des différentes tâches à effectuer en ayant des équipements de protection individuelle adaptés aux conditions climatiques.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail en sensibilisant les stagiaires à l'importance de l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, sommeil et activité physique.



PUBLIC

Personnel travaillant
en extérieur



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 :

◦ Le mode d'emploi du corps humain :

- Le cerveau chef opérateur
- Les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les pathologies rencontrées lors de froid extrême : crampes/ douleurs, gerçures, engelures, troubles vasomoteurs, hypothermie
- Les pathologies rencontrées lors de chaleur extrême : crampes, douleurs, malaise vagal, sudation excessive, déshydratation, troubles vasomoteurs, hyperthermie
- Les bons réflexes à adopter en cas de blessures sur un chantier

◦ Les facteurs d'amélioration de l'hygiène de vie :

- Lors des manutentions : flexions, rotations, inclinaisons du buste, travail actif des membres inférieurs pour tous déplacements de charge
- Analyse des postures prolongées et répétées liées à l'utilisation d'équipements de manutention, d'échelles, de cordages et manipulations d'outils liés à chaque activité
- Gestion des rythmes intenses de travail et contraintes environnementales

◦ Capital santé vs capital énergétique : ergonomie pour la sécurité physique.

◦ Conditions climatiques extrêmes : équipements de protection individuelle et obligations.

◦ Mise en situation pratique :

- Temps dédié à la répétition des stratégies ergonomiques via des jeux de rôle avec l'application Hapo.

◦ Les muscles : les bons réflexes pour les conserver en bon état de marche !

- L'échauffement (intérêts et principes)
- L'importance des étirements et du renforcement musculaire : pourquoi et comment les intégrer ?
- Introduction et apprentissage du réveil musculaire collectif de Cinésis.

◦ Impact de l'hygiène de vie sur le quotidien.

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire » avec l'application Hapo.
- **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.**