



FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DE L'ART ET DE L'ARTISANAT

La formation gestes et postures pour les métiers de l'art et de l'artisanat prévient les risques liés à la couture, modélisme, menuiserie, verrerie, tannerie, BD, peinture et sculpture.

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.
- Prendre conscience de la nécessité de mise en place d'une stratégie ergonomique pour les manipulations techniques répétées, le port de charge et les gestes fins et précis.
- Intégrer et adopter les solutions ergonomiques pour optimiser les incidences mécaniques des tâches à effectuer d'un technicien de l'artisanat ou de l'art.
- Améliorer l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, activité physique, sommeil.



PUBLIC

Métiers de l'art et de
l'artisanat



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 fréquemment rencontrées
 - Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Étude des différents postes de travail :**
 - Manipulations, flexions, rotations, inclinaisons du buste, vigilance sur la tête, épaules, coudes, poignets, et travail actif des membres inférieurs pour les déplacements de charge
 - Évaluer le temps et les mouvements répétés lors des manipulations techniques et artistiques
- **Différences entre la gestion du capital santé et capital énergétique en préservant la sécurité physique : le choix ergonomique avant le choix énergétique.**
- **L'aménagement du poste de travail :**
 - Hauteur du plan de travail et du siège, assis/debout, les différentes postures statiques
 - Organisation de son temps de travail : les pauses visuelles, physiques
 - Discussion autour des outils, quelle prise ergonomique pour causer le moins de dégâts ?
- **Mise en situation pratique :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de mise en situation
 - Mise en avant des problèmes spécifiques de chacun et résolutions
- **Importance de l'entretien musculaire :**
 - Répétition des stratégies ergonomiques sous forme de mise en situation
 - Mise en avant des problèmes spécifiques de chacun et résolution
- **Améliorer 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 » 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.**