

GESTES ET POSTURES PRÉPARATEUR DE COMMANDE

OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques aux préparateurs de commande (picking, éclatement...)
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de leur activité
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

PROGRAMME DE LA FORMATION



- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Facteurs de risque : ports de charges et mouvements forcés (réception, préparation de commande et gestion des stocks) ; station debout prolongée, travail en hauteur, et piétinements ; gestes répétitifs (utilisation du matériel de manutention, étiquetage, saisie informatique...) ; environnement
- Étude des postes de travail (spécifique à l'activité concernée)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects / Postures à adopter
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

QUALIFICATION DU FORMATEUR



Praticien Ostéopathe diplômé, Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP



RECYCLAGE CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS - 4H

Une obligation pour l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail

NEO FORMA – Organisme de formation enregistré sous le numéro 11 91 07177 91 auprès de la préfecture d'Ile de France - Siège social : 14 place Moreau David, 94120 Fontenay-sous-Bois
www.neo-forma.fr – Tél : 01.82.39.08.30 – E-mail : contact@neo-forma.fr
R.C.S Créteil 791 297 120 - SIRET 791 297 120 00028 - Code APE : 8559A

NEO FORMA

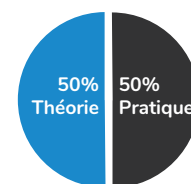


PUBLIC

Préparateur de commande étant amené dans le cadre de son activité : à manipuler des charges ; et/ou à effectuer des mouvements répétitifs ; et/ou à être soumis à des postures prolongées et contraignantes

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

1/2 journée soit 4H

Effectif : 1 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures