CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

8
PARTICIPANTS

FORMATION GESTES ET POSTURES POUR LES MÉTIERS DU TRANSPORT

Camion, camionnette, voiture, motos, vélos

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-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes des métiers concernés par la conduite, le port de charges et les manutentions dans des postures contraignantes.
- Optimiser l'utilisation du corps lors des différentes tâches à effectuer : poste de conduite, trajets, chargement/déchargement, attente dans les embouteillages.
- Contribuer à améliorer la qualité de vie au travail en sensibilisant les stagiaires à l'importance de l'hygiène de vie : alimentation, hydratation, sommeil, activité physique.

PUBLIC
Métiers du transport de marchandises

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 postes de travail :**
  - → Lors des manutentions : flexions, rotations, inclinaisons du buste, privilégier le travail actif des membres inférieurs pour tous les déplacements de charge
  - → Lors de l'utilisation d'équipements de manutention (charriots élévateurs, diables, tire-palettes, charriots de surélévation)
  - → Lors de la conduite : installation, gestion des cadences et contraintes environnementales
- **Différence entre le capital santé et le capital énergétique : le choix ergonomique en préservant la sécurité physique**
- **Mise en situation pratique : répétition des stratégies ergonomiques sous forme de jeu de rôle (port de charge) et action en multi-tâches (reproduire le téléphone au volant)**
- **Moyens d'action :**
  - → Introduction au réveil musculaire, minute santé Cinésis (version embouteillage et version à l'arrêt)
  - → Gestion de la fatigue lors de la conduite : hygiène de vie pour optimisation de sa concentration (sommeil, nutrition, hydratation et activité physique).

Modalités pédagogiques

- → **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- → **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zones de « surcharge articulaire » grâce à 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.**