



GESTES ET POSTURES

Chauffeurs livreurs

Formation initiale/recyclage

<u>Durée</u>	½ journée – 3 heures 30
<u>Objectifs</u>	Appliquer les principes de sécurité physique pour réduire les risques dorso-lombaires et réduire la fatigue liée à la conduite d'un véhicule.
<u>Public</u>	Toute personne amenée à conduire au quotidien : chauffeurs livreurs, routiers...
<u>Pré-requis</u>	aucun

PROGRAMME

Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Facteurs de risque et pathologies du travail

Étude des postes de travail

Positions de conduite

Postions pour la manutention

Principes d'économie d'effort et de sécurité physique

Entraînement aux gestes corrects et postures spécifiques aux longs trajets

Ergonomie du poste de conduite

Vigilance : prévenir la fatigue, la déconcentration et les mauvaises postures

Nombreuses mises en situation

Questions – réponses

Méthodes & moyens pédagogiques

<u>Animateur</u>	intervenant qualifié
<u>Moyens pédagogiques</u>	Salle de formation - Ordinateur portable – Vidéoprojecteur – Paper board - Livret pédagogique
<u>Support pédagogique</u>	Mémo format illustré
<u>Modalités d'évaluation des acquis</u>	Contrôle continu des acquis par des mises en situation réelle
<u>Sanction</u>	Attestation