



Formation Gestes et Postures

Public concerné

Tous salariés d'entreprise

Prérequis

Aptitude physique

Adaptation au public

Une évaluation de l'hétérogénéité du groupe sera réalisée en ouverture de formation. Nos méthodes pédagogiques permettent ensuite, dans la limite des prérequis, de s'adapter et d'individualiser les enseignements.

Objectifs généraux

Faire acquérir aux salariés les connaissances leur permettant de prévenir efficacement des risques liés à l'activité physique en général et ceux liés à leur poste de travail en particulier.
Etre apte à appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents.

Durée de l'action

De 04 à 07 heures

Nombre de participants maximum par actions

12 stagiaires maximum par groupe

Qualification des intervenants

Formateur qualifié, disposant d'une expérience de formation significative en santé sécurité au travail.

Méthode pédagogique

Face à face pédagogique permettant la transmission de connaissances théoriques et mises en situations liées au poste de travail. Support formateur vidéo-projeté.

Moyens pédagogiques et techniques

Cours vidéo projeté – Moyens matériels afférent à la situation

Encadrement pédagogique

Encadrement de la formation (planification, suivi en cours de réalisation, suivi qualitatif post formation) effectué par le responsable pédagogique et technique.

Evaluation et suivi pédagogique

Evaluation individuelle continue et/ou finale sur la base d'exercices pratiques.

Sanction pédagogique

Attestation de formation



Contenu

MODULE THEORIQUE :

- I – Généralités
- II – La réglementation
- III – Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- IV – Anatomie – Physiologie – Pathologie
 - le squelette
 - les ligaments
 - les muscles
 - les tendons
 - les TMS
 - la colonne vertébrale
- V – Les principes de prévention
- VI – Les gestes au travail
- VII – Les gestes dans la vie quotidienne
- VIII – Les exercices physiques

MODULE PRATIQUE :

La formation mettra un accent sur la partie pratique. Celle-ci sera réalisée en situation de travail, dans les conditions réelles des salariés. La prise en compte des pratiques et des risques environnementaux sera intégrée aux parcours de formation.

I – Appréciation du poste de travail

Evaluation des situations
Identification des déterminants des activités physiques correspondantes
Ecoute des remarques des opérateurs
Prise de conscience des éléments contraignant de la situation de travail

II – Principes généraux de manutention

Identification des pistes d'amélioration des situations de travail
Démonstration du geste type en manutention de charge
Principe d'économie d'effort
Principe de sécurité physique
Entraînement aux gestes types
Mise en forme des propositions

Synthèse, bilan et évaluation de la formation.