



GESTES ET POSTURES - 1 JOUR -



Public : Tout salarié / particulier

Prérequis : Aucuns prérequis

Durée : 7h00 présentiel - 1 jour

Lieu de réalisation : Intra - Dans votre établissement

Nombre de participants : 04 à 12 participants maximum



Objectif

Acquérir une compétence gestuelle afin d'améliorer les gestes et postures au travail et limiter les risques de mal de dos.

Déroulé

Partie théorique (60%)

Les accidents du travail et les maladies professionnelles :

- Définition,
- Obligations réglementaires.

Les gestes réalisés sur le poste de travail.

Fonctionnement du corps humains :

- Les parties du squelette pouvant être sujet aux traumatismes durant le travail.
- Le dos au travail.
- La colonne vertébrale et ses contraintes mécanique.
- Les pathologies et les facteurs de risques pouvant entraîner des troubles musculo-squelettiques (TMS).

Prévention des risques :

- Les facteurs d'usure et de fatigue.
- Les principes généraux de prévention.
- Appliquer les techniques gestuelles appropriées pour lever, déposer et coucher une charge.
- Effectuer des étirements et des échauffements adaptés.

Partie pratique (40%)

- Analyse d'un poste de travail (si accord de l'entreprise)
- Restitution et réflexion autour du bon comportement.
- Synthèse.

Méthodes pédagogiques

- Apports de connaissances avec appui audiovisuel.
- Exposés interactifs alternant entre méthode démonstrative, interrogative et active via des travaux pratiques et des mises en situation.

Moyens techniques

- PC et vidéoprojecteur avec ressources multimédia.
- Colonne vertébrale.
- Caisses permettant l'apprentissage du port de charge.



Modalité d'évaluation

- Assiduité et participation active à la formation.
- Evaluation continue des acquis sur l'ensemble des modules.
- La satisfaction des participant(e)s est évaluée à l'aide d'un questionnaire.
- Une attestation de participation rappelant les objectifs et le programme de la formation sera transmise à l'entreprise et devra être annexée au registre de sécurité.



Accès P.M.R.

L'accessibilité dépendra des capacités d'accueil de l'établissement organisant la formation. (nous consulter)



Intervenants

Les intervenants sont des formateurs diplômés et habilités d'un certificat de formateur PRAP / IBC délivré par le réseau prévention / INRS et justifiant d'une expérience confirmée dans le domaine concerné.

Tous les formateurs sont certifiés et à jour de leurs formations.

