



GESTES ET POSTURES - 3H30 -



Public : Tout salarié / particulier

Prérequis : Aucuns prérequis

Durée : 3h30 présentiel - 1/2 journée

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.

Fonctionnement du corps humains :

- Les parties du squelette pouvant être sujet aux traumatismes durant le travail.
- La colonne vertébrale et ses contraintes mécanique.

Prévention des risques :

- Les principes généraux de prévention.
- Appliquer les techniques gestuelles appropriées pour lever, déposer et coucher une charge.

Partie pratique (40%)

- Démontrer les différentes techniques gestuelles apprises.
- 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.

