

Programme de formation gestes et postures

Objectifs :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :
Adopter les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction des situations de travail
Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle

Pré requis

- Aucun

Durée

- 7 heures

Nombre de participants

- 8 personnes maximum

Evaluation

- Evaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Evaluation à chaud : validation des acquis en fin de formation
- Synthèse détaillée et bilan du formateur avec recommandations et plans d'action

Méthodes pédagogiques

- Méthodes pédagogiques interactives tenant compte de l'expérience du stagiaire, du contexte et de la réalité du travail
- Les apports théoriques seront illustrés par des exercices pratiques.
- Au cours de l'action de formation des exemples concrets basés sur l'activité physique des participants seront étudiés directement sur le poste de travail

Attestation

- Attestation de fin de formation remise au stagiaire

Lieu

- Dans l'entreprise (dans une salle adaptée et au poste de travail)

Encadrement

Par un formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) certifié par l'INRS

Tarifs

Sur devis, nous consulter

Programme

Objectifs : A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Adopter les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction des situations de travail
- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle

Contenu :

1. Identifier les influences des accidents du travail
 - a. Les enjeux pour le salarié
 - b. Les enjeux pour l'entreprise
 - c. Les statistiques accidents au travail
2. Définir les risques des fonctions occupées
 - a. Les risques professionnels dans l'entreprise
 - b. Les risques spécifiques par poste
 - c. Les risques liés à la manutention manuelle
3. S'approprier les notions d'anatomie
 - a. Le squelette et la structure anatomique
 - b. La colonne vertébrale
 - c. les pathologies de l'appareil locomoteur
 - d. Les troubles musculo-squelettiques
4. Apprendre les gestes et postures
 - a. Les principes des manutentions
 - b. Les gestes et postures aux postes
 - c. L'amélioration des capacités musculaires
5. Adapter les postes de travail
 - a. La définition du travail réel
 - b. L'identification des déterminants de l'activité physique
 - c. Réflexion sur le poste de travail
 - d. pistes d'amélioration du poste de travail

En option (quelques mois plus tard) : journée complémentaire pour évaluer l'application, ancrer les bonnes pratiques et suivi des aménagements proposés lors de la formation