



Formation Gestes et Postures

Objectif :

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles.
- Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle minimale dans la manutention de charges inertes.
- Étudier et appliquer concrètement les principes d'économie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Initier aux techniques d'entretien corporel.

Public :

Toutes personnes ayant une activité physique au travail.
Des manutentions manuelles de charges inertes.
Activités de bureau.

Prérequis :

Aucun prérequis

Modalités et méthodes Pédagogie :

Cours théoriques avec méthodes directives et participatives.

Les jeux de formation : Dispositif de formation permettant d'accroître la motivation et l'engagement des apprenants en suscitant des émotions positives. Plusieurs catégories d'outils pédagogiques peuvent être utilisées dans les jeux de formation, parmi lesquelles les jeux de rôles, la mise en situation, le travail en sous-groupe etc

Support PowerPoint, vidéos, ordinateurs.

Effectif et durée et Prix:

Le nombre de participants à la formation est fixé à 4 personnes minimum et 10 personnes maximum par session.

Formation : 4h en présentiel

Prix : **sur devis**

Modalité et délais d'accès:

2C, avenue de l'Énergie 67800 BISCHHEIM

formation.securite67@gmail.com

Tel : **0607842200 / 0388475984**

Pour l'inscription se rendre sur le site internet : <https://formationsecurite67.fr>

À la réception du dossier d'inscription nous vous répondrons sous 48h. Toutes inscriptions sont clôturées 7 jours avant le début de la formation.

Accessibilité PSH:

Répond aux normes d'accessibilités PMR

Pour les PSH veuillez contacter notre référent handicap : **Nolin Thierry** pour aménagement éventuel si possible.

Débouché :

Formation complémentaire vers la formation d'acteur PRAP (Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique)

Intervenant :

Formateur expérimenté et spécialiste en PRAP IBC agréé INRS.

Programme de formation Gestes et Postures

PRESENTATION

- Du formateur et des objectifs du stage.
- Des attentes des stagiaires.
- Éléments statistiques relatifs aux AT/MP.
- Test initial de manutention et analyse des postures.

APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL

- Analyse du poste de travail.
- Évaluation des situations.
- Écoute des remarques des opérateurs.
- Prise de conscience de la position de travail.

PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL

- Notions d'anatomie.
- Physiologie et biomécanique du rachis.
- Déterminants de l'activité physique.
- Exercices de détente et d'entretien du rachis.

PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort.
- Principes de sécurité physique.
- Entraînement aux gestes types.

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL

- Réalisation de manutention sur site.
- Modification des habitudes.
- Les gestes à éviter.
- Aménagements, conseils en ergonomie du poste de travail.
- Exercices de détente et d'étirement, personnalisés pour le poste.

BILAN ET EVALUATION :

- Test d'évaluation final et analyse des postures
- Synthèse et bilan de fin de stage
- Remise de la documentation aide mémoire

Modalités d'évaluation des acquis de la formation :

Evaluation des acquis en cours de formation.

Validation

Attestation individuelle de suivi de formation.