

FORMATION GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Connaître les risques liés à son activité ou à son métier.
- Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise.
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre des risques.
- Adopter de bonnes pratiques et des gestes appropriés à la tâche à effectuer.

PROGRAMME : APTITUDES ET COMPETENCES

Phase 1 : Accueil des stagiaires

- Présentation de la formation Gestes et Postures, rappel des objectifs.

Phase 2 : Etre capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Connaître les différents enjeux de la prévention (économiques, humains sociétaux, règlementaires).
- Situer les acteurs de prévention (acteurs interne et externe) et leur rôle.
- Connaître les risques dans son métier.
- Repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé.

Phase 3 : Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé

- Explication des TMS.
- Le squelette, la colonne vertébrale aux disque intervertébral, les articulations, les muscles.
- Les atteintes des articulations : arthrite, arthrose, ostéoporose, luxation, entorses.
- Le rôle et les atteintes des muscles : traumatismes musculaire, courbatures, contractures, crampes, elongations, déchirures, claquages.
- Les atteintes à la santé.
- Les facteurs de risques d'origine biomécaniques, psychosociaux, organisationnels, individuels.
- Analyser sa situation de travail réelle en prenant en compte l'activité physique.

Phase 4 : Etre capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement

- Proposer des améliorations de sa situation de travail en fonction des causes identifiées
- Faire le lien entre les propositions et les principes généraux de prévention
- Connaître quels sont les personnes à qui il faut remonter les informations et comment les aborder
- Savoir quels sont les principes de sécurité et d'économie d'effort

FORMATION GESTES ET POSTURES

METHODES MOBILISEES

- Recueil des attentes des stagiaires et de leurs motivations (tour de table, « paper board »).
- Support Powerpoint et « paper board ».
- Package pédagogique avec manuel.
- Jeux en groupe et individuel ; interactions et mises en situation sous forme de jeux de rôle.
- Entraînements alternants mise en situation sur le poste de travail, retour sur votre pratique et analyse critique.
- Outils pédagogique : documents INRS, colonne vertébrale.
- Document d'évaluation de satisfaction.
- Attestation de formation individualisée.
- Attestation de présence.
- Caisse avec et sans poignée.

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation prédictive
- Evaluation formative
- Evaluation sommative
- Mise en situation de l'apprenant avec analyse critique.

PUBLIC

- Toute personne qui a dans son activité une part importante d'activité ou de travail physique.
- Tout âge, mixité de publics.

PRÉ REQUIS

- Savoir lire et écrire,
- Compléter l'évaluation prédictive de la formation.

DUREE DE L'ACTION DE FORMATION (EN HEURES ET EN JOURS)

- 2 jours soit 14 heures.

DELAI D'ACCES

- Inscription minimum 15 jours avant le début de la formation

TARIFS

- Tarifs préférentiels dans le cadre des guides formations AKTO réseau OPCALIA-OCAPIAT-OPCO2i. Nous consulter.
- Tarif : 40€/ heure soit 280€/jour
- Soit pour 2 jours 560€HT soit 672€ TTC

ACCESSIBILITE

- Etablissement ayant reçu un avis de la CCDSA relatif à l'accessibilité aux personnes handicapés.
- Ayant un point dérogatoire sur l'impossibilité technique d'accès à l'établissement par trois marches (Présentant un dénivelé de 0.46m).