Gestes et Postures

GP

L'employeur est tenu par la loi de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés (*article L. 4121-1 du code du travail*).
Un salarié conscient des risques et des moyens de prévention mis à sa disposition par son employeur est un facteur de réduction des accidents du travail.

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Repérer les situations à risques dans son travail et dans la vie privée
Appliquer les gestes et postures corrects
Analyser l'applicabilité des gestes dans son environnement
Utiliser les moyens d'aide à la manutention
Proposer des solutions d'amélioration

Public Visé

Toute personne amenée à effectuer des opérations de manutention manuelle ou des gestes répétitifs dans le cadre de son activité professionnelle

Pré Requis

Néant

Pour la pratique, les stagiaires doivent apporter leurs EPI (chaussures de sécurité, gants, combinaison ou vêtements de travail, gilet de haute visibilité, aide à la manutention, ...).

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Situer l'importance des risques liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain
Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail
Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés et participer à leur réalisation
Être capable d'adopter des positions adaptées pour effectuer des manutentions

Parcours pédagogique

Théorie :
- Présentation du groupe et du formateur
- Notion de prévention
- Généralités : accidents du travail et maladies professionnelles
- Anatomie physiologique, le squelette, pathologie des ligaments, des muscles, colonne vertébrale
- Les principes de base : gestes au travail, gestes quotidiens
- Les sports et exercices physiques

Pratique :
- Exercices pratiques liés à l'utilisation des différents matériels : analyse puis correction des erreurs et étude des gestes appropriés
- Exercices de prévention (échauffement, activités physiques, étirements, hygiène de vie, ...)

Méthodes pédagogiques

Méthode active et participative : vidéo projecteur avec module Power point et films vidéo, DRIVE à disposition.
La formation se déroule en intérieur et en extérieur, en simulation adaptée au poste de travail des stagiaires.

Moyens pédagogiques

- Vidéoprojecteur, module PowerPoint et films vidéo
- DRIVE à disposition
- Nombreux exercices pratiques sur le poste de travail des stagiaires, avec leur matériel

Qualification Intervenant·e·s

Formateur qualifié en Gestes et Postures (GP)

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, mémos, évaluation de la formation par les stagiaires, débriefing et questions diverses

Modalités d'accessibilité handicap

Si vous êtes susceptible de rencontrer des difficultés dans le suivi de votre formation, nous nous engageons à étudier les adaptations possibles. Pour cela, notre Référent handicap, Alexandra BELLEAU, se tient à votre disposition : Alexandra Belleau - abelleau@mayday-formation.com - +33 (0)5 32 26 33 37

Durée

7.00 Heures **1** Jour

Effectif

De 4 à 10 Personnes

Contactez-nous !

Sophie RENAUD
Responsable pédagogique
Tél. : 0344650918
Mail : contact@gesfor.fr