# Gestes et Postures - FM

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 (chariot, balai ergonomique, perche, ...)
Proposer des solutions d'amélioration

## Public Visé

Personnel des métiers de la propreté et du nettoyage

## Pré Requis

Néant

*Pour la pratique, les stagiaires doivent avoir accès à leur matériel de travail (chariot de nettoyage motorisé ou non, aspirateur, balai ergonomique ou non, perche, ...).*

## 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 ler réalisation
Etre 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 afin que chaque stagiaire se sente impliqué : vidéo projecteur avec module PowerPoint 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
- Chariot de nettoyage motorisé ou non, aspirateur, balai ergonomique ou non, perche, ... par les apprenants
- 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**