

GESTES ET POSTURES

GP

Modalités d'inscriptions et délais d'accès à la formation :

Présentiel - Synchron

Inscriptions en ligne, par mail à contact@prevh-group.fr ou par téléphone 04.77.52.75.83 jusqu'à la veille de la formation sous réserve de places disponibles.

Objectifs

Anticiper les risques liés à votre activité professionnelle, adopter les gestes appropriés. Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention

Les + métier

Les gestes et postures au travail jouent un rôle crucial dans la prévention des risques de blessures et d'affections liées au travail. Il s'agit de la manière dont les travailleurs se positionnent et effectuent leurs mouvements lorsqu'ils exécutent des tâches professionnelles



Public Visé

Tout collaborateur



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre les pathologies TMS et lombalgies
Comprendre les gestuelles à risques
Savoir agir sur son poste de travail et sur ses gestes et posture

Parcours pédagogique

Anatomie et pathologie :

- Colonne vertébrale, disque intervertébral, articulations, muscles, ...
- Lombalgies, hernies, pathologies articulaires, ...

Les principes de manutention et des postures :

- Les principes d'économie d'effort.
- Le maintien du dos. Fixation de la colonne, tonus musculaire.

La mobilité et la stabilité des membres inférieurs et les points d'appui. La superposition des centres de gravité (se positionner par rapport à la charge)

Coordination gestuelle (équilibre, mouvement...).

Dans la vie professionnelle :

- la manutention de charges : lourdes, légères encombrantes, difficiles à saisir, sacs, fûts, caisses, seaux...
- la manipulation d'outils, de paquets, ...
- l'aménagement du poste (accès difficile, réglage des équipements...).
- les gestes spécifiques de la profession, de la tâche
- la détection, évaluation et prévention des risques liés à la tâche et au poste.
- savoir utiliser les outils d'aide à la manutention

Méthodes pédagogiques

Technique :

Apports théoriques et pratiques par des exercices. (La pratique représente 50 à 70 % du temps de la formation).

Les exercices pratiques de manutention et de manipulation correspondent à ce que les participants ont à réaliser dans leur travail quotidien.

Méthode :

Méthode inductive pragmatique basée sur l'expérience des stagiaires.

Animation :

Pédagogie active basée sur des démonstrations pratiques, l'apprentissage de la gestuelle, la mise en application au poste de travail (lorsque la formation se déroule dans vos locaux).

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation des acquis de la formation via un questionnaire de connaissance et mise en pratique

Evaluation à chaud faite par les stagiaires, au travers d'un questionnaire portant sur la qualité du contenu, de l'animation, la mise en application dans le contexte professionnel.

Evaluation de l'animateur sur le déroulement de l'action de formation (contenu, déroulé pédagogique, compréhension des participants).

Modalités d'accessibilité handicap

En cas de situation d'handicap, merci de contacter notre référente handicap Mme Céline DUMAS

	Durée	Effectif
	3.50 Heures 0.5 Jour	De 1 à 10 Personnes

	Contactez-nous !	QUALITE PREVHGROUP	Mail : qualite@prevh-group.fr
--	------------------	---------------------------	---