

Programme

Gestes et Postures

Module adapté

Objectifs de formation

- Appréhender les enjeux de la prévention
- Identifier la sinistralité du secteur professionnel
- Identifier le fonctionnement du corps humain, ses limites et ses conséquences sur la santé
- Participer activement à la prévention pour sa santé

Public et prérequis

Public

Toutes les personnes volontaires ou désignées pour participer activement à la politique de prévention de l'entreprise ou de l'établissement.

Les groupes sont constitués de 4 à 8 stagiaires maximums.

Prérequis

Aucun

Durée

7 heures de formation en présentiel soit 1 jour

Evaluation pratique et théorique

Evaluation

Des évaluations sont proposées sous forme de quizz et d'activités pratiques durant l'intégralité de la formation.

Méthodes pédagogiques utilisées

Méthodes d'animation actives et interactives qui alternent des apports théoriques, des activités, des échanges autour de cas pratiques et de mises en situation.

Notre pédagogie permet aux apprenants d'expérimenter, de tester et de s'entraîner afin d'acquérir de nouvelles compétences ou de les faire évoluer durablement.

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques

Vidéoprojecteur, paperboard, tableau blanc, tablettes, gilet pédagogique

Moyen d'encadrement

Organisme de formation habilité et formateur certifié par le réseau Assurance Maladie - Risques professionnels / INRS.

Modalités de suivi

Suivi Chaque participant signera, par demi-journée, une feuille d'émargement, également signée par le formateur.

➤ **1^{er} Temps :**

- Accueil
- Présentation stagiaire et formateur
- Présentation du cadre de la formation (horaires, repas, pauses, modalités pratiques)
- Observation des postes de travail et recensement des attentes

➤ **2^{ème} temps :**

- Les enjeux de la prévention
 - Humains
 - Économiques
 - Juridiques
- La sinistralité du secteur et de l'entreprise
 - Accident de travail
 - Maladie professionnelle
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
 - Les os
 - Les articulations
 - Les ligaments
 - Les tendons
 - Les muscles
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
 - Les douleurs et lésions
 - Les troubles musculosquelettiques
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Règle de base des gestes & postures

➤ **3^{ème} temps :**

- Application pratique du gestes et postures sur chaque poste de travail
- Analyse et réflexion de groupe
 - Aménagement des postes
 - Adaptation des outils
 - Idées d'amélioration

Responsable pédagogique : Frank LEVAVASSEUR