



Programme de formation

Gestes et Postures

1 jour (7 heures)



10 personnes max



Initiale/ Recyclage

Les gestes et postures adoptées durant le travail peuvent être source de troubles musculo-squelettiques. C'est pourquoi l'employeur est tenu de former toutes personnes dont l'activité comporte des manutentions manuelles. (Article R4541-8 du Code du Travail)

Mise à jour 06/07/2021



OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Appliquer les principes de sécurité physique afin d'effectuer les gestes et postures appropriés au travail
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles, accidents du travail et aux TMS



PREREQUIS

- Aucun prérequis.



PUBLIC

- Toutes personnes concernées par des problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur son poste de travail.

NB : Maîtrise du français fortement recommandée.

Pour toutes demandes spécifiques, telles que des situations de handicap ou de difficultés particulières, merci de prendre contact avec nous pour nous permettre de nous adapter au mieux à votre situation.



CONTENU

➤ Partie Théorique :

- Définition d'un Accident de Travail et d'une Maladie Professionnelle
- Les coûts indirects d'un Accident de travail ou d'une Maladie Professionnelle
- Les registres d'Accident de Travail
- La constitution d'un corps humain
- Les différentes parties du corps atteintes
- Les EPI
- Les Troubles Musculo-squelettiques
- Les principes de base (Glisser plutôt que porter, etc)

➤ Partie Pratique :

- Mise en application des conseils théoriques sur poste de travail
- Les positions à adopter (fentes, genou à terre, etc)
- Les gestes et postures à appliquer dans son quotidien

➤ MOYENS PEDAGOGIQUES

Avant de démarrer la formation, le formateur organise un tour de table dans le but de se présenter, de s'assurer de l'adéquation du parcours pour chaque stagiaire et au besoin, d'adapter son déroulé pédagogique. Le formateur s'engage à suivre un plan précis afin d'aborder l'intégralité des points du programme.

➤ Partie Théorique :

- Powerpoint avec le déroulement des différentes étapes du programme, exposé à partir d'un vidéoprojecteur.
- Exercices en groupe tels que des études de cas concrets ou de schémas.
- Echanges et interactions d'expériences entre le formateur et les stagiaires.

➤ Partie Pratique :

- Mise en situation, le formateur effectue en démonstration commentée l'intégralité du contenu du programme avec les stagiaires en observation. Dès lors les stagiaires effectuent, à tour de rôle, un passage sur des points précis demandés par le formateur, qui corrige les erreurs simultanément. En cas de difficultés d'assimilation, le formateur s'efforce de réexpliquer ou d'utiliser un autre moyen pédagogique (schémas, analogies, ...). A la fin de la journée, le formateur effectue un bilan.

➤ TECHNIQUES ET ENCADREMENT

- L'intégralité du stage s'effectuera en groupe de 10 stagiaires maximum.
- Le formateur bénéficiant d'une grande expérience dans la formation et l'encadrement de groupe, disposant des différents certificats et diplômes requis, s'engage à apporter l'intégralité des apports théoriques et pratiques nécessaires au bon apprentissage des stagiaires.

➤ SUIVI ET EVALUATION

- Transmission des éléments relatifs à la présence et à l'aptitude du stagiaire (Feuille de présence signée, Attestation de fin de formation, validation des compétences par le formateur)
- Chaque stagiaire, ayant participé à l'intégralité de la formation, remplira une évaluation à chaud de sa satisfaction sur le déroulement de la prestation.
- QCM de validation des compétences

Aucun support post-formation est remis aux participants.