

Gestes et postures

version 05/2023

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du corps et maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
 - Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité
 - Intégrer à son quotidien les pratiques indispensables à une bonne hygiène de vie (réveil et renforcement musculaire, étirement, gestion du stress, nutrition) sous forme de routines simples et rapides
 - Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
 - Acquérir des connaissances afin de participer efficacement à l'amélioration des postes de travail
 - Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Mettre en œuvre la prévention des risques liés à l'activité physique

Compétences visées

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Compréhension des fonctionnements physiologiques et anatomiques en rapport avec l'activité
- Bonnes pratiques en matière de postures et de gestes au travail
- Gestion de l'attention et de la fatigue
- Analyse et amélioration des postes de travail
- Démarche de prévention des risques

Validation des acquis

Les acquis sont évalués en continu et en fin de formation afin de pouvoir délivrer une attestation de formation Un questionnaire à 3 mois est proposé pour mesurer les acquis et leur pérennité.

Qualité du ou des formateurs

Formateur expérimenté et spécialisé PRAP et geste et posture

Pédagogie

- Etude de cas concrets, démonstration
- Mise en situation, apprentissage des gestes
- Exercice pratique

Organisation et suivi de l'action

Le suivi de l'exécution de l'action se fait à l'aide de feuilles de présence émargées par les stagiaires. Elles sont signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation totale de la formation

Livrables

Attestation individuelle de formation - Certificat de réalisation

Groupe :

4 à 12 personnes

Durée :

7heures

Public :

Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail

Pré requis :

Aucun

À fournir :

Aucun

Lieu :

Inter : Dans nos salles à Vannes
Intra : Dans vos locaux

Modalité :

Présentiel

Type :

Formation initiale

Tarif :

Inter : 200.00
Intra : nous consulter

Accessibilité :

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement.

Passerelles et équivalences :

N/A

Référent pédagogique :

02 97 61 45 72

Délai d'accès :

La durée estimée entre la validation du projet par le commanditaire et le début de la prestation sera précisée en amont dans l'offre commerciale.

Taux de réussite des stagiaires :

99% en 2023 pour les formations SST.

Taux de satisfaction :

99% selon les évaluations à chaud en 2023.



Programme

Module 1: 2H30

Présentation

- ° Du formateur et des objectifs du stage. Présentation des règles, horaires, méthode.
- ° Des attentes et besoins des stagiaires
- ° Éléments statistiques pour déclencher l'intérêt des stagiaires

Prise de conscience du schéma corporel

- ° Acquisition de notions d'anatomie
- ° Compréhension de la physiologie et biomécanique humaine (et en particulier du rachis) : exposé et ressenti
- ° Apprentissage du verrouillage lombaire
- ° Exercices de détente et d'entretien du rachis

Module 2: 2H30

Connaître les techniques spécifiques aux différentes activités

- ° Savoir adopter les postures spécifiques (A genou, debout, en équilibre, etc.)
- ° Maîtriser le port des charges lourdes et/ou encombrantes (déchets verts, arbres, plantes, etc.)
- ° Assurer le chargement/déchargement d'un camion
- ° Maîtriser la manipulation du matériel

Appréciation du Poste de Travail

- ° Analyse du poste de travail avec chaque opérateur
- ° Evaluation des situations, mouvements, circulations, dangers
- ° Ecoute et prise en compte des remarques des opérateurs
- ° Travail avec chaque opérateur pour favoriser une prise de conscience de sa position de travail
- ° Travail collectif d'incitation à l'observation et à l'encouragement mutuel à se corriger

L'équilibre de vie physique au travail:

- ° Connaissance des principes alimentaires au travail. Conseils pour mieux se nourrir et s'hydrater
- ° Compréhension de l'importance du sommeil de qualité. Méthode pour améliorer son sommeil
- ° Connaissance du phénomène d'apparition de Stress. Méthode pour gérer le stress.

Module 3: 1H45

Mise en place d'un plan de traitement en gestes et postures

- ° Analyse sur le poste de travail
- ° Propositions d'aménagements et de conseils
- ° Les gestes à éviter

Module 4: 15 mn

Bilan et Evaluation

- ° Synthèse et bilan de fin de stage : réflexion sur ce que les stagiaires vont mettre en pratique sur leur poste
- ° Remise de la documentation aide-mémoire
- ° Questions diverses