



Formation Gestes, Postures & Ergonomie Niveau 1

Programme élaboré sur mesure selon votre secteur d'activité

Objectif de la formation (compétences visées) :

Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer **les risques d'accidents et de maladies professionnelles** liés aux activités physiques.

Participer à **l'amélioration des conditions de travail**

Former les stagiaires aux **techniques de manutention** et les adapter à leurs **postes de travail**

Contenu théorique et pratique de la formation :

- Définition des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS troubles Musculo Squelettiques...)
- Analyse des **comportements** au quotidien et Notions élémentaires **d'anatomie** et de physiologie
- Définition des **manutentions** manuelles en intégrant la notion de poids et Apports sur l'étude **comportementale**
- Statistiques nationales et de l'établissement sur l'accident du travail et les maladies professionnelles dues à l'activité physique
- Description des facteurs **aggravants** entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire, des 4 principales **lésions** relatives au disque intervertébral et des **astreintes** musculaires, tendineuses et ligamentaires
- **Techniques gestuelles** (transporter, déposer, lever, coucher, prendre une charge à terre) adaptées à votre établissement
- **Exercices pratiques** de port de charge de différents volumes, formes et poids : objets présents dans l'établissement, carton, caisse, bidon, meuble...

Questions pratiques et Organisation :

Nombre de stagiaires : 12 personnes maximum **Pré requis** : Aucun

Lieu de la formation : une salle dans vos locaux répondant aux normes en vigueur pour accueillir le groupe

Durée de la formation : **3 heures 30 minutes**

Public concerné: Toute personne étant amenée à **manipuler des charges** ou à effectuer des **mouvements répétitifs** dans le cadre de son emploi

Outils pédagogiques :

Encadrement et Compétence du formateur : formateur spécialisé Gestes et postures/PRAP

Moyens pédagogiques : Support photos et vidéos, ordinateur portable et vidéo projecteur du formateur, **Utilisation d'un gilet pédagogique** et de matériels caisse, carton, bidon etc...

Méthodes pédagogiques : **Échanges et interaction sur les expériences** pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats, démonstration commentée et justifiée, apprentissage et mises en situation

Moyens d'évaluation et réalité de l'action : Une feuille d'émergence des stagiaires attestant du **suivi de l'exécution de l'action** (respect des postures, mouvement adapté), questionnaire de **satisfaction sur la qualité** de l'animation et de la formation

Maintien des connaissances: Aucune obligation **Documents pédagogiques** : **Un livret est fourni**

Tarif et Attribution finale :

500 HT : le tarif comprend l'ensemble de la prestation de formation (matériel, formateur, livret de formation, déplacement, repas) **Attribution** : Attestation de suivi de formation