



Gestes et postures

Objectifs pédagogiques

- Mettre en place les bons gestes et les bonnes postures favorisant une bonne pratique de l'activité
- Repérer et appliquer les principaux principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Utiliser les techniques de prévention pour réduire les risques d'accident et les douleurs liées aux différents troubles musculo-squelettiques (dorsalgie, cervicalgie, etc....)
- Sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS.

Programme de formation

1. Statistiques des accidents et Accidents de Travail

- Notions d'anatomie et de physiologie du corps humain.
- Sensibilisation sur les atteintes sur la santé : accident de travail, maladie professionnelle liés à l'activité physique.
- Sensibilisation sur les différentes pathologies liées aux mauvaises postures dans l'exercice du travail: les conséquences des mauvaises positions (douleur dorsale).

2. Démonstration et mise en situation.

- Techniques gestuelles, acquisition des bons réflexes
- Ateliers sur les gestes de base et de postures.
- Notions sur l'aménagement de l'environnement
- Ateliers sur différentes méthodes et techniques de manutention

Modalités d'évaluation

Mise en situation pratique, de nature à valider l'acquisition du contenu de la formation.
Attestation de suivi de la formation et de validation des compétences.

Prérequis

Professionnels confrontés à des situations d'attention physiques dans leur environnement institutionnel, mais également toute personne intéressée par une démarche de prévention.

Public concerné

Personnels confrontés à des tâches physiques nécessitant une attention à leur santé, mais également toute personne souhaitant développer une démarche de prévention.

Méthodes pédagogiques :

Mises en situation professionnelle sur site (avec utilisation des matériels adaptés aux situations professionnelles), approche théorique, exposés, schémas, illustrations, échanges.

Organisation pédagogique

Durée : 14 heures

Horaires de formation : 8h30-12h00 / 13h30-16h30

Nombre minimum de stagiaires : 11

Nombre maximum de stagiaires : 15

Coût : 380€ par personne (sur devis pour les groupes en institutions)

Dates : à définir

Lieu de la formation : CFPL - Bâtiment du Lion - La Landelle 81700 PALLEVILLE

Moyens pédagogiques

- Ordinateurs,
- Vidéoprojecteurs,
- Supports pédagogiques imprimés et/ou numérisés,
- Paperboard.