

FORMATION
Gestes et Postures

Durée : 1 jour (7 heures)
Tarifs : nous consulter

Public concerné : Tout professionnel

L'objectif de la formation :

Etre capable de :

- Réaliser sa mission professionnelle dans les meilleures conditions en adoptant les gestes et les postures de sécurité préconisés (posture statique ou dynamique, manipulations, transports manuels de charge...)

L'intervenant :

Consultant en prévention des risques professionnels

La pédagogie :

Etude des risques spécifiques

Pédagogie participative basée sur les différents postes de travail du public visé,

Ateliers de mises en situations pour travailler les bons réflexes

Apports théoriques et méthodologiques de l'animateur,

Les outils pédagogiques

Vidéoprojecteur

Outils vidéo

Collectif en
salle



Training en
situations



Remis à chaque apprenant



Validation des acquis :

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Evaluation de la formation :

Evaluation à chaud (questionnaire de fin de stage)



PROGRAMME PEDAGOGIQUE
Gestes et Postures

Notions théoriques et statistiques : prises de conscience

Durée : 3 heures

STATISTIQUES SUR LES ARRETS DE TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES

NOTIONS ELEMENTAIRES ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE :

Le squelette : la colonne vertébrale, les vertèbres et les disques intervertébraux,
Leurs comportements dans les différents mouvements,

L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTEBRALE :

Le lumbago, La sciatique, L'hernie discale, Le tassement discal.

LES FACTEURS AGGRAVANTS :

Le vieillissement naturel, Les mouvements répétitifs, Port de charges.

LES BONS REFLEXES POUR REDUIRE LE RISQUE

Exercices pratiques sur poste de travail

Durée : 4 heures

EXERCICES PRATIQUES DE MANUTENTIONS MANUELLES

Exercices individuels et en sous-groupes

LES REFLEXES A ADOPTER SUR LES POSTES DE TRAVAIL CONCERNES

Exercices individuels et en sous-groupes

COMMENT DEVELOPPER LES BONS REFLEXES APRES LA FORMATION

Synthèse de la formation