



FORMATION EN PRÉSENTIEL

GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 11/01/2022.

OBJECTIF

Permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC CONCERNÉ

Toutes personnes

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour les délais d'accès, merci de nous contacter.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La formation est animée dans vos locaux par un formateur Geste et Posture / PRAP habilité par l'INRS.

Tarif

300 € HT
par groupe

Réf.

GP

Contact

0677387910
frederic@synadisbioformation.com
www.synadisbioformation.com

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, les possibilités d'adaptation aux formations sont étudiées suite à un entretien avec le formateur, en lien avec le référent handicap.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Enseignement théorique et pratiques (analyse de situations de travail et d'accident, exercices de mise en situations pratique).



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

2 mini > 12 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

- Accueil des apprenants
- Présentation du formateur et des apprenants
- Présentation de la formation, des objectifs et des compétences

ENSEIGNEMENT THEORIQUE 40%

LES DOMMAGES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

OBSERVER SON TRAVAIL POUR IDENTIFIER CE QUI PEUT NUIRE À SA SANTÉ

- Les facteurs de risques et de sollicitation
- L'analyse des déterminants

PROPOSER DES AMÉLIORATIONS DE SA SITUATION DE TRAVAIL

- Retour d'expérience et partage d'informations
- Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
- Analyse de situations de travail

SE PROTÉGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les aides techniques à la manutention

PRINCIPES ERGONOMIQUES DE BASE SUR POSTE DE TRAVAIL

- Étude du poste de travail
- La position assise
- La station debout

ENSEIGNEMENT PRATIQUE 60%

SOULEVER ET TRANSPORTER CORRECTEMENT DES CHARGES

- Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer-déposer de charges inertes

ÉTUDE DE CAS

- Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

INTERVENANT(S)

OFPS

ÉVALUATION

La partie théorique est évaluée à travers un QCM La partie pratique est évaluée de façon sommative au cours des exercices

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation
Remise d'un livret "manutention et mal de dos"