

Formation Gestes et Postures



PARTICIPANTS : Jusqu'à 10 personnes.

PRE REQUIS : Aucun

PUBLICS CONCERNES : Personnel assujettie à la manutention manuelle.

OBJECTIFS :

De permettre aux participants :

- ✓ D'analyser le poste de travail et d'évaluer les risques.
- ✓ D'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulations adaptées.
- ✓ D'appréhender les risques dorsaux lombaires et la prévention de ces derniers.
- ✓ D'avoir des notions succinctes d'anatomie.
- ✓ De prendre conscience et d'adapter sa position de travail.

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques : Support visuel (présentations, vidéos).
- ✓ Ateliers pratiques : Démonstrations et exercices supervisés.
- ✓ Échanges interactifs : Écoute des besoins et partages d'expériences des participants.

ENCADREMENT :

Centre de formation déclaré à la DRIETS, disposant d'un Service Relations Clients, d'un Service Administratif, d'un Service Qualité, et d'une équipe pluridisciplinaire de formateurs. Centre de formation certifié Qualiopi et habilité PRAP IBC et PRAP 2S ALM INRS. Formateurs expérimentés, certifiés en prévention des risques liés à l'activité physique et disposant de toutes les compétences requises.

ORGANISATION DE LA FORMATION :

Durée : 1/2 journée- 3h30 heures.
Horaires : 9H00 / 12H30 ou 13H30 / 17H00
Lieu : **Intra**-Entreprises ⇒ Dans vos locaux ou dans l'un de nos centres de formation.
Inter-Entreprises ⇒ Dans l'un de nos centres de formation accessibles aux personnes PSH et PMR.

CONTACT : Sécurité Premium Formation IDF Nord
Tel : 09 82 37 90 70
Mail : secretariat@spformation.fr

Sécurité Premium Formation Centre Ouest
Tel : 05 49 21 50 16
Mail : centre-ouest@spformation.fr

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Introduction à la prévention (20 min)

- Rappel des obligations de prévention (Code du travail art. L4121-1 et R4541-8).
- Les enjeux humains et économiques des TMS.

Compréhension du corps et de ses limites (25min)

- Fonctionnement du dos, des muscles et des articulations.
- Contraintes physiques, efforts et postures statiques.

Observation du poste (30 min)

- Analyse des gestes professionnels.
- Identification des erreurs fréquentes.

Apprentissage des bons gestes (1h15)

- Gestes de levage, port, traction et poussée sécurisés.
- Exercices pratiques adaptés à l'activité des stagiaires.

Appropriation des gestes au quotidien (45 min)

- Application des principes de prévention dans le cadre professionnel.
- Élaboration d'un plan d'action personnel ou collectif.
- Discussion sur les freins et leviers à la mise en œuvre.

Évaluation finale et conclusion (15 min)

- Retours d'expérience, plan d'action individuel.
- Quiz et remise d'attestation.
- Remise des attestations et validation Passeport Prévention.

EVALUATION :

- Évaluation formative et formation Validée par le formateur.
- Test de mise en pratique : Simulation de situations réelles.
- Questions-réponses et feedback des participants.
- Bilan de la formation et remise d'un aide-mémoire.

