Gestes et postures

Prévention des risques liés à l'activité physique

Référence	DOC 97
Durée	21 heures
Effectif	1 à 10 participants
Modalité	Présentiel – intra-entreprise
Lieu	Dans vos locaux, avec accès aux postes de travail
Tarif intra	3 150 € HT par groupe
Tarif inter	Non proposé
Délai d'accès	Inter : inscription jusqu'à 10 jours avant la session, dans la limite des places disponibles. Intra : mise en place sous 4 semaines environ après acceptation du devis.

Public visé

- Tout salarié exposé à des manutentions manuelles ou à des postures contraignantes

Prérequis

- Savoir lire, écrire et comprendre le français.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. Expliquer les enjeux des accidents du travail et maladies professionnelles liés à l'activité physique
2. Décrire le fonctionnement du corps humain et les atteintes possibles, notamment au dos
3. Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors des manutentions
4. Utiliser les équipements mécaniques et les aides à la manutention
5. Pratiquer un échauffement et des étirements adaptés

Programme

Enjeux

- Accidents du travail, maladies professionnelles, accidents de trajet : statistiques et lien avec les risques physiques

Le corps humain

- Anatomie : fonctionnement et atteintes, particularités du dos
- Rôle de la répétitivité des gestes

Échauffement et étirements

- Utilité, différences, méthode d'échauffement, exemples d'étirements

Organisation des manutentions

- Éducation gestuelle, recherche d'équilibre
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Pratique

- Mise en application des principes aux postes de travail
- Utilisation des équipements mécaniques et aides à la manutention
- Échauffement et étirements

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques, études de cas, échanges d'expérience, quiz interactif
- Exercices pratiques en salle et aux postes de travail
- Salle équipée pour la projection, ordinateur, vidéoprojecteur, tableau
- Matériel d'entraînement (caisses, cartons, bidons), accès aux postes de travail avec EPI

Modalités d'évaluation

- Positionnement à l'entrée : recueil des attentes et vérification des prérequis
- Exercice pratique évalué par le formateur
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Validation

- Attestation de fin de formation

Intervenant

Formatrice en prévention des risques liés à l'activité physique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap, Gaëlle LYON (06 74 91 39 98), avant l'inscription afin d'étudier ensemble les adaptations possibles. Les salles utilisées en inter sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Financement

Formation financée par l'entreprise ; prise en charge possible par son OPCO, selon les critères de celui-ci (nous consulter).

Indicateurs de résultats

[À compléter : taux de satisfaction, taux de réussite, nombre de stagiaires formés, période concernée et mode de calcul]

Contact et inscription

Gaëlle LYON, présidente – **06 74 91 39 98** – **contact@prevoisans.fr**