

Programme de formation Gestes et Postures

Objectif général :

Afin de préserver le capital humain des entreprises, cette formation a pour objectif de sensibiliser vos collaborateurs aux risques liés à l'activité physique ainsi qu'aux dommages possibles et seront formés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Public et prérequis :

Accessible à tout salarié, ne pas avoir de contre-indication au port de charge. Pour les personnes en situation de handicap, voire la faisabilité avec le service de santé au travail

Durée :

Volume d'heure de face à face pédagogique : 04 heures en présentiel

Nombre de jour : ½ journée

Horaire préconisé : 8h00 / 12h00 ou 13h30 / 17h30

Nombre de stagiaires :

La formation s'adresse à un groupe de 10 personnes.

Moyen pédagogiques, techniques et d'encadrements :

La formation est réalisée par un formateur de l'organisme de formation Occitanie Prévention, de préférence dans les locaux de l'entreprise commanditaire (l'espace de formation devra être adapté au nombre de stagiaires).

Une présentation assistée par ordinateur projetée sur grand écran est utilisée comme support pédagogique afin d'animer l'action de formation.

Les méthodes pédagogiques s'appuient des débats, des exposés interactifs, des démonstrations, des apprentissages, des exercices d'application.

Matériel pédagogique et de communication :

- Le matériel bureau : Porte bloc, trousse stylos
- Le matériel de projection : (écran, ordinateur, vidéo projecteur)
- Le matériel pédagogique pour la réalisation de la formation (cf. listing),
- Le kit hygiène (Gel Hydroalcoolique, produits désinfectants, lingette papier, gants).
- 1 tapis de sol
- Maquette vertèbres
- Mini mannequin de simulation de pression dorsal
- Matériel de port de charge :
 - 2 caisses avec poignés
 - 2 valisettes type outillage
 - 2 cartons de tailles différentes
 - 1 sac souple lesté
 - 1 tube PVC lesté
- 1 planche de proprioception

Domaine de compétences :**La théorie :**

- Connaître la réglementation le cadre juridique et la réglementation sur la manutention manuelle ;
- Connaître les rudiments de l'anatomie et les pathologies :
 - Connaître de la « mécanique » humaine ;
 - Connaître les pathologies liées à l'activité professionnelle.
- Evaluer le risque professionnel :
 - Connaître les acteurs de la prévention ;
 - Savoir analyser le risque et identifier une situation dangereuse ;
 - Réagir face à une situation dangereuse.

La pratique :

- Réaliser les techniques de gestes et postures en toute sécurité :
 - Se préparer avant l'effort
 - Connaître les règles liées à la manutention manuelle
 - Réaliser les techniques gestes et postures en tous lieux ;
- Observer les postes de travail.
 - Repérer collectivement les risques sur les postes de travail.
 - Rechercher collectivement des améliorations possibles sur les postes de travail.

Suivi de l'évaluation :

La présence à la totalité de la formation est impérative, une feuille de présence est émarginée par les stagiaires pour la demi-journée.

Modalités d'évaluation des acquis pédagogiques :

Les modalités d'évaluation utilisés pour ce stage sont à visée formative. Mise en pratique des techniques sur différents types de charges.

La certification des compétences :

Suivre la totalité de la formation et participer à la réalisation des différentes techniques de gestes et postures.

Qualification délivrée :

Un certificat de réalisation.

Support pédagogique :

Un livret de formation.

Evaluation de la formation :

Une évaluation de fin de formation est réalisée par les stagiaires afin d'évaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques ainsi que leur niveau de satisfaction.

Dernière mise à jour v1 11/2021