

Gestes et Postures

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles (secteur industriel, bâtiment, logistique, etc) ou des manipulations de personnes à mobilité réduite (secteur santé, structure aide et soins à domicile)

Prérequis

- Aucun pré-requis nécessaire

Objectifs pédagogiques

- Connaître les risques liés aux gestes et postures de travail Connaître les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique

Contenu de la formation

- Théorique 40%
 - Les chiffres clés des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle
 - Le coût des TMS et ses enjeux
 - Le fonctionnement du corps humain et ses limites
 - Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
 - Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Pratique 60 %
 - Exercices pratiques sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Exercices avec échanges sur le poste de travail des stagiaires

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur issu du secteur hospitalier et du soin (Kinésithérapeute), apportant des solutions directement en fonction des cas

Moyens pédagogiques et techniques

- Projection Powerpoint, PaperBoard et vidéos pédagogiques
- Exposés théoriques interactifs
- Mise en situation et cas concrets sur les pratiques de sécurité physique et de l'économie d'effort

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

Modalités de Certifications

Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation

Modalités d'obtention

Obtention de l'attestation par réalisation présentielle de la formation et participation aux mises en situation

Durée de validité de la certification en année

Tarif et accessibilité de la formation

Tarif de la formation par participant : 160.00€

Pour connaître l'[accessibilité de la formation aux personnes à mobilité réduite](#), nous contacter.