

Les Gestes et postures



Objectifs et compétences visées

- Être sensibilisé aux risques professionnels en vue de réduire les risques d'accidents du travail et d'apparition des maladies professionnelles
- Connaître les règles incontournables en matière de sécurité au travail
- Identifier l'incidence au travail des gestes et postures inappropriés
- Connaître les gestes et postures de travail adaptés pour diminuer les risques, la fréquence des accidents
- Être capable de pratiquer en sécurité toute manutention liée à l'exercice de sa profession
- Connaître le principe d'économie d'effort et atténuer la fatigue

Publics et pré-requis

- Opérateurs de quartier et Encadrants techniques des Régies de Quartier et de Territoire.
- Salariés en insertion et Encadrants techniques des Structures d'Insertion par l'Activité Économique.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

Durée

1 jour, soit 7 heures – En présentiel

Dates

- 17 octobre 2018 / Paris
- 16 octobre 2019 / Paris

Formation pouvant être organisée en Région, en inter ou en intra dans votre structure

Nombre de participants

7 à 12 personnes

Prix de la formation

En inter : 175 € par personne
En intra : tarif de groupe, nous consulter



Programme détaillé

Évaluation des risques liés aux situations professionnelles

- Notions d'anatomie avec prise de conscience du schéma corporel
- Les pathologies dues aux accidents du travail et maladies professionnelles

Principes généraux de manutention

- Effort et économies d'effort
- La sécurité physique

Entraînement aux gestes et posture adaptés aux postes de travail

- Démonstration et réalisation de manutention
- Modification des habitudes
- Application des gestes justes

Exercices d'assouplissement et d'étirements

- Exercices pour l'entretien et la détente du rachis
- Exercices pouvant être pratiqués chez soi en complément aux gestes et postures en situation de travail



Méthode pédagogique

- Alternance entre apports théoriques et pratiques et mises en situation
- Remise d'un livret pédagogique en fin de formation

☑ Validation et évaluation tout au long de la formation : quiz, synthèse orale et reformulation, mises en situation, plan d'action personnalisé... Une attestation de fin de formation sera remise à chaque participant.

Idée parcours

Modules complémentaires :

- 136 Habilitation électrique BS
- 52 Modules de formation aux techniques professionnelles



Santé et sécurité au travail

