



GESTES ET POSTURES



OBJECTIFS

Une personne formée aux gestes et postures doit être capable d'identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle de charge. Elle doit également analyser et repérer sur son poste de travail les gestes et postures qui peuvent être à l'origine de troubles musculosquelettiques et identifier les différents scénarios accidentels liés à la manutention. Puis elle doit mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants. Afin de sécuriser son activité physique et appliquer les principes d'économie d'effort pour vous protéger.

FORMATEUR

La formation est dispensée par un formateur Gestes et Postures.

Nb : les intervenants ayant réussi nos tests d'admission

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Parler, lire et écrire en français, toute catégorie de personne, personne n'ayant pas de contre-indication au port de charges.

DURÉE, LIEU ET NOMBRE DE STAGIAIRES

- 7h soit un jour de formation en face face pédagogique
- En présentiel
- Groupe de 4 à 10 stagiaires.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques : Durant la formation, différentes méthodes vont être utilisées notamment.

- Écouter le vécu de chacun, les difficultés rencontrées, les accidents de travail, les maladies professionnelles, les accidents de trajet, l'absentéisme au travail.
- Apports théoriques.
- Étude de cas
- Exposés interactifs avec démonstrations pratiques du formateur.
- Apprentissage

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paper board, tableau blanc, supports pédagogiques, feuille de papier, stylo, etc...
- Matériel pédagogique : Charges fictives de manutention : caisse avec poignées, caisse sans poignées, tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées, fauteuil roulant, etc...



PROGRAMME

OUVERTURE DE LA FORMATION

- Accueil des stagiaires et présentations de la formation

NOTIONS

- Anatomie
- Physiologie
- Biomécanique
- Pathologie

PRINCIPES

- Economie d'effort
- Sécurité physique

DÉMONSTRATION

- Démonstration des gestes types en manutention des charges
- Démonstration et réalisation de manutention sur site

APPRENTISSAGE

- Verrouillage lombaire
- Postures invariantes

EXERCICES

- Entraînement aux gestes types
- Exercices détente
- Entretien du rachis

PROPOSITIONS D'AMÉLIORATION

- Modification des habitudes
- Propositions d'aménagement
- Conseils en ergonomie du poste



ORGANISATION DE LA FORMATION

ACTIVITÉ	CONTENU
PREMIÈRE DEMIE-JOURNÉE	
Ouverture du stage	Présentation du formateur, des horaires de formation, du programme de formation, signature de la feuille de présence, présentation des stagiaires Énoncé des objectifs de la formation, présentation de la grille d'évaluation et du mode d'évaluation (mise en situation)
Notions	- Anatomie - Physiologie - Biomécanique - Pathologie
Principes	- Principes d'économie d'effort - Principes de sécurité physique
DEUXIÈME DEMIE-JOURNÉE	
Démonstration	- Démonstration des gestes types en manutention des charges - Démonstration et réalisation de manutention sur site
Apprentissage	- Apprentissage du verrouillage lombaire - Apprentissage des postures invariantes
Exercices	- Entraînement aux gestes types - Exercices détente et d'entretien du rachis
Propositions d'amélioration	- Modification des habitudes en parlant des gestes à éviter - Propositions d'aménagement et conseils en ergonomie du poste ainsi que la gymnastique du poste à personnaliser

VALIDATION DE LA FORMATION

Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation peuvent prétendre à l'obtention d'une attestation de formation délivrée à l'issue de la formation.

Les situations inhérentes aux risques spécifiques

Analyser et repérer sur son poste de travail les gestes et postures qui peuvent être à l'origine de troubles musculosquelettiques et identifier les différents scénarios accidentels liés à la manutention

Recyclage

D'une durée de 7 heures (1 jour), préconisé tous les 2 ans, recyclage (4 heures)

A l'issue de la formation

A l'issue de la formation, un Certificat de réalisation Conforme aux modalités du Ministère du Travail, ce certificat est délivré aux personnes ayant suivi la formation dans sa totalité

MODALITÉS

Accessibilité

Accessibilité : Une personne en situation de handicap peut tout à fait obtenir son certificat gestes et postures si elle est capable de mettre en œuvre l'ensemble des compétences attendues. « Dans le cas où le candidat ne peut mettre en œuvre, pour des raisons d'aptitudes physiques ou mentales, l'ensemble des compétences attendues, il se verra délivrer une attestation de suivi de formation mentionnant notamment les résultats des acquis (partiels, du fait du handicap) de la formation. » Pour les personnes en situation de handicap, un entretien préalable peut être réalisé avec notre référent handicap.*

*Référé handicap : Maxence Barthelemy - 06 48 35 89 59
contact@leones-formation.fr

Les modalités et délais d'accès

- L'accès à nos formations peut être initié, soit par l'employeur, soit à l'initiative d'un salarié avec l'accord de sa direction. Inscription 1 mois avant le début de la formation.

Modalité d'évaluation

- Évaluation en continue, délivrance d'un certificat de réalisation conforme aux modalités du ministère du travail

