

# FORMATION GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL – ECHAUFFEMENT – INTRA

CODE P509

Personne chargée de la formation dans l'entreprise :

Les moyens d'encadrement sont assurés par le responsable pédagogique du secteur et par le formateur

Nom du formateur : A définir

	<b>GESTES ET POSTURES</b>	<b>REVEIL MUSCULAIRE ECHAUFFEMENT</b>
<b>Programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AT / MP : Statistiques nationales, lien avec risques liés à l'activité physique et apparition de TMS.</li> <li>• Anatomie, focus colonne vertébrale (fonctionnement, atteinte).</li> <li>• Organisation des manutentions : 1 : En privilégiant l'aide mécanique, 2 : Dans leurs réalisations lorsqu'elles sont inévitables :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'éducation gestuelle,</li> <li>- Recherche d'équilibre,</li> <li>- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort (seul ou à 2).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les facteurs de risque liés à l'utilisation de son corps « à froid »,</li> <li>• Lien avec l'hygiène de vie.</li> <li>• Importance des gestes de compensation, des étirements en tant que gestes qui soulagent,</li> <li>• Au besoin, notion de pause active,</li> <li>• Réveil musculaire, préparation à l'activité professionnelle,</li> <li>• Echauffement (proposition d'une méthode).</li> </ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en pratique.</li> <li>• Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi,</li> <li>• Savoir privilégier l'utilisation des moyens mécaniques et humains mis à disposition,</li> <li>• Réaliser les manutentions manuelles en utilisant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort,</li> <li>• Savoir réagir en aidant et/ou en expliquant quand un collègue semble en difficulté,</li> <li>• Connaître et comprendre la prévention active des troubles musculosquelettiques (gestes de compensation, étirements),</li> <li>• Pratiquer les échauffements en prise de poste,</li> <li>• Connaître si besoin l'intérêt de la pause active.</li> </ul>	

V1/08/2021

<b>Modalités d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QCM,</li> <li>• Mises en situation.</li> </ul>		
<b>Sanction de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livret résumé de la formation,</li> <li>• Aide-mémoire « échauffement ».</li> </ul>		
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir lire et écrire la langue française.</li> </ul>		
<b>Lieu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans vos locaux à</li> </ul>	<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 jour soit 7 h 00</li> </ul>
<b>Horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A définir</li> </ul>	<b>Coûts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>850 euros nets de TVA + frais</b></li> </ul>
<b>Date(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A définir après acceptation de notre offre.</li> </ul>	<b>Nbre de participants</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 personnes maximum par groupe</li> </ul>
<b>Moyens techniques et pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc),</li> <li>• Ordinateur et vidéoprojecteur,</li> <li>• Un tableau,</li> <li>• Matériel pédagogique pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, bidon...),</li> <li>• Un accès aux postes de travail concernés (autorisation et mise à disposition des EPI pour les participants),</li> <li>• Un espace permettant la mise en pratique (environ 2m<sup>2</sup> par participant).</li> </ul>		