

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

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

V1/08/2021

Modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> • QCM, • Mises en situation. 		
Sanction de la formation	<ul style="list-style-type: none"> • Livret résumé de la formation, • Aide-mémoire « échauffement ». 		
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir lire et écrire la langue française. 		
Lieu	<ul style="list-style-type: none"> • Dans vos locaux à 	Durée	<ul style="list-style-type: none"> • 1 jour soit 7 h 00
Horaires	<ul style="list-style-type: none"> • A définir 	Coûts	<ul style="list-style-type: none"> • 850 euros nets de TVA + frais
Date(s)	<ul style="list-style-type: none"> • A définir après acceptation de notre offre. 	Nbre de participants	<ul style="list-style-type: none"> • 12 personnes maximum par groupe
Moyens techniques et pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc), • Ordinateur et vidéoprojecteur, • Un tableau, • Matériel pédagogique pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, bidon...), • Un accès aux postes de travail concernés (autorisation et mise à disposition des EPI pour les participants), • Un espace permettant la mise en pratique (environ 2m² par participant). 		