

Gestes et postures

Public visé

Tout salarié ou encadrant effectuant ou faisant effectuer des activités de manutention ou de manipulation physique.

Prérequis

Savoir lire, écrire, parler français.

Modalités et délais d'accès

Inscription 15 jours avant le début de la formation.

Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, le participant aura été sensibilisé sur les facteurs risques propres à ses activités professionnelles. Il aura acquis les gestes et postures à adopter pour prévenir (la fatigue, les douleurs dorsales, musculo-articulaires et les accidents) grâce à une formation basée essentiellement sur la pratique et la manipulation.

Moyens et méthodes pédagogiques

La pédagogie utilisée est active et centrée sur les participants, leurs expériences dans le domaine d'intervention, leurs ressentis. Genech Conseil privilégie la pratique, la co-construction, la coopération, les échanges dans le groupe nécessaire à une meilleure appropriation des informations et des techniques.

Les outils utilisés durant la formation sont divers et favorisent un rythme dynamique et une collaboration active et efficace des participants : travaux de groupe, jeux de rôle, analyse de pratique, debrief...

Un livret de formation est remis aux participants.

Programme

Accueillir et présenter la formation

Donner le cadre de la formation : fond et forme (mots clés).

Exprimer les attentes de chacun sur cette formation.

Equipement de protection individuelle

Présenter l'ensemble des équipements de protection individuelle utilisable dans leur milieu professionnel.

L'anatomie, le corps humain

Découvrir l'ensemble des troubles musculaires rencontrés sur les membres supérieurs et les lombalgies.

L'importance de l'échauffement

Pratique d'un échauffement efficace par type de poste.



Application de la manutention manuelle

Comprendre les bonnes pratiques des gestes de manipulation qui doit être répétitive et maintenue dans le temps afin de diminuer les risques d'accident professionnels.

Notion d'ergonomie. L'homme et son poste de travail

Etude des différents postes de travail des participants.
Comment améliorer son poste de travail.

Statut du geste et de la posture

Démontrer que le geste et la posture dépendent de l'aménagement dimensionnel, de l'effort, de la cadence de travail, nature de la tâche.

Etude des différentes possibilités d'aménagement de poste pour diminuer, voire, annuler les contraintes.

Evaluation des facteurs de risques des troubles musculosquelettiques

Présentation de l'outil de dépistage (check list Osha), du questionnaire de l'OREGE et de la méthode INRS d'analyse des manutentions manuelles.

Visionnage vidéo de situation à proscrire

Analyse et de débats de situations concrètes qui permettent aux stagiaires, de trouver et d'évaluer les bonnes pratiques de manutention manuelle.

Durée de la formation

1 jour, soit 7 heures

Dates de la formation

À définir

Nombre de participants

8 personnes minimum / 12 personnes maximum

Lieu de la formation

En Intra entreprise : possibilité sur le site de l'entreprise ou dans nos locaux à l'Institut de Genech (NORD)

En Inter entreprise : sur l'ensemble du territoire national ou dans nos locaux à l'Institut de Genech (NORD)

Tarifs de la formation

À partir de 25 € HT / heure / personne

Etude de prise en charge possible, voir avec l'organisme de formation.

Frais en sus : Collations, repas, matériel.

Modalités d'évaluation

Evaluation des gestuelles.

Evaluation écrite suivie de la correction collective.

Bilan de satisfaction écrit et oral de la formation.

Validation / Sanction

Attestation de fin de formation.

Accessibilité

Locaux : Réglementation ERP – Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Contact(s)

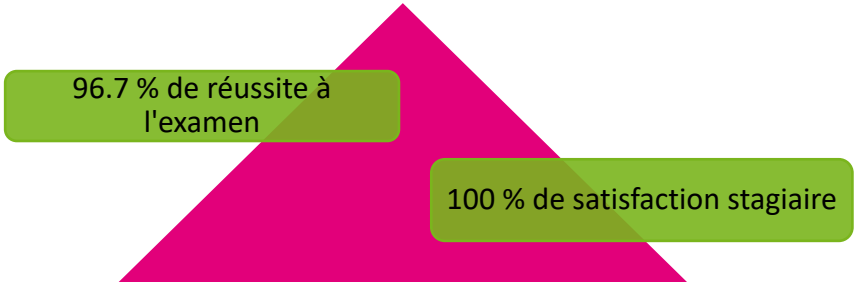
Responsable pédagogique : Sébastien BLAIRON - s.blairon@institutdegenech.fr

Tél : 06 82 55 62 87

Contact administratif : Elise THULLIER - e.thullier@institutdegenech.fr

Tél : 03 20 62 29 96

Indicateurs de la dernière période d'activité



96.7 % de réussite à
l'examen

100 % de satisfaction stagiaire