

Plan de formation Gestes et postures

- Finalité de la formation

➤ **OBJECTIFS GENERAUX ET PEDAGOGIQUES ET RESULTATS ENVISAGES**

- Prévenir les risques liés aux gestes et postures
- Connaître le vocabulaire du corps humain et la biomécanique humaine
- Connaître les enjeux financiers et humains
- Connaître la réglementation et les aides mécaniques
- Analyser les risques dans le cadre de l'activité de manutention
- Acquérir des connaissances dans les postures sécurisantes pour le corps.
- Mettre en place des mouvements adaptés à son poste de travail et à son corps.

Sécuriser ses gestes au travail.

Prérequis :

 Pas de prérequis

Public

- ✓ Tout niveau
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap : Si vous souhaitez intégrer l'un de nos parcours, nos référentes handicap (Mesdames MILLIET Yolaine et BERTRAND Angélique 04-90-24-33-95) pourront vous accompagner et vous orienter dans la mise en œuvre de votre projet de formation.

Organisation de la formation :

- Durée de la formation : 1 jour (7 heures)
- Horaires de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
- Lieux locaux de l'IFEP 201 impasse raseteur 13160 Chateaurenard ou en entreprise.
- Calendrier : à définir
- Nos formations sont dispensées par des intervenants expérimentés et qualifiés dans les domaines attendus.

Matériels visés

Vidéo projecteur
Gilet GP
Cartons
Petit matériel de manutention

Méthodes pédagogiques

- Présentation des connaissances à acquérir par des formateurs spécialistes du secteur
- Échange avec les stagiaires à partir de leur vécu
- Exercices d'application ou travaux pratiques

 **Dispositif de suivi, d'évaluation et de capitalisation des connaissances**

- Supports stagiaires reprenant les connaissances essentielles de chaque module
- Mise en situation théorique (travaux dirigés) ou pratique (travaux pratiques)
 - Evaluation en fin de journée,
 - Attestation de fin de formation

 **Tarif** : à partir 90 euros

Programme de formation

- Identifier les différents acteurs de la prévention des risques
- Définir les enjeux humains et financiers des AT et MP
- Connaître les obligations réglementaires et les responsabilités de l'employeur
- Identifier les différentes parties de son anatomie et leur fonctionnement
- Les principes de base de la manutention
- Identifier les situations de dangers pour sa santé
- Adapter sa posture selon la tâche à accomplir
- Les différents gestes et postures des postes de travail.