



PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et Postures



Objectifs	<p>L'activité professionnelle est faite de gestes et de postures répétitifs qui peuvent impacter plus ou moins durablement votre santé, cette formation vous permettra d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées et de vous sensibiliser sur le phénomène « accident du travail et maladie professionnelle »</p> <p>A l'issue de la formation, le participant aura acquis :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notions d'anatomie et de pathologies de base • Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail et dans la vie privée • Une méthode d'auto-analyse de sa propre situation de travail
Public	<p>Tout public</p>
Pré requis	<p>Aucun</p>
Durée	<p>7 heures soit 1 jour</p>
Nombre de stagiaires	<p>12 maximum</p>

Présentation du formateur, des objectifs du stage et des attentes du stagiaire

Théorie

1- L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle

- **Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité**
 - **Les risques d'accident du travail en manutention manuelle**
 - **Que faire en cas d'accident ?**
 - **Coût et conséquences**
 - **Les protections individuelles**
 - **Les institutions représentatives du personnel (CHSCT, CE, DP)**
 - **Comment remonter des améliorations**
 - **Notions succinctes d'anatomie : La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire**
 - **Etude des principes d'économie d'effort**

Pratique

1- La manutention adaptée au poste de travail

- **Analyse du poste de travail et évaluation des situations**
 - **Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
 - **Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, sac de sable, déplacement d'une table...)**
 - **Utilisation des matériels auxiliaires**
 - **Coordination des efforts**
 - **Synchronisation des gestes**
 - **Manutention collective : coordination**
 - **Proposition d'aménagements et de conseils**
 - **Gymnastique de poste**
 - **Importance d'une bonne hygiène de vie (rappel sur l'alcool)**
- 2- Prévention au quotidien**
- **Les bonnes postures et gestes préventifs dans la vie quotidienne**
 - **La pratique est réalisée avec les charges des opérateurs ou charges à disposition en nos locaux (colis sur palettes)**

Programme

Modalités pédagogiques

Méthodes active et participative 70% théorie 30% pratique

<p>Modalités d'inscription et d'accès</p>	<p>Sur demande par téléphone, mail, formulaire de contact du site ou préinscription en ligne Groupe limité à 12 participants Délai d'accès sous 2 semaines</p>
<p>Formateur</p>	<p>Formateur référencé pour : Sa compétence pédagogique Son expertise dans la prévention des risques liées à l'activité professionnelle</p>
<p>Suivi et Evaluation</p>	<p>Feuille d'émargement par demi-journée contresignée par le formateur <ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire d'évaluation de satisfaction des stagiaires à la fin de la formation </p>
<p>Validation et / ou certification</p>	<p>Attestation de suivi de formation</p>
<p>Accessibilité aux PSH</p>	<p>Des solutions d'aménagement et de d'accompagnement peuvent vous être proposées Contactez- nous</p>
<p>Tarif</p>	<p>Nous consulter</p>
<p>Contact et informations du centre</p>	<p>ANDRA FORM au capital de 1000 euros enregistré au RCS de Avignon Siret : 92998804600017 - Code APE 8559A - Adresse : 3 Rue de la Belle Passerose 84000 Avignon Mail : contact@andraform.fr - Tél : 0972173973</p>