

Programme Formation Gestes et Postures

Durée de la formation : 3 heures et 30 minutes

Public : Toute personne travaillant exerçant une activité physique.

Pré requis : Aucun

Effectifs de la formation : 01 à 10 stagiaires

Objectifs de la formation

- Identifier les situations à risques de TMS dans son environnement de travail
- Etre capable de travailler en toute sécurité en appliquant les bons gestes et postures
- Contribuer à l'identification, à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels.

Encadrement de la formation

La formation est dispensée par un formateur Gestes et Postures, PRAP IBC à jour de sa formation continue de formateur.

Méthode pédagogique

Les méthodes pédagogiques : Découverte ou par action, démonstrative, ludique et applicative. Elle combine les connaissances apportées par le formateur, la recherche faite les stagiaires et les exercices pratiques adaptés aux besoins professionnels des apprenants.

Matériels et Ressources pédagogiques

- Ordinateur, vidéo projecteur, diaporamas, photos, vidéos
- Ressources documentaires INRS
- 1 caisse avec poignées et 1 caisse sans poignées

Suivi : Fiche d'émargement signée par les stagiaires

Déroulement de la formation

La formation est basée sur l'apport des connaissances théoriques sur les accidents du travail dans l'entreprise ou dans la profession et l'intérêt de la prévention des risques professionnels. Elle complétée par l'apprentissage à la réalisation des gestes et postures adaptés à chaque situation de travail.

Equipe pédagogique

La formation est assurée par des experts pluridisciplinaires : Sapeurs-pompiers, Agents des forces de l'ordre reconvertis ou en activité, Ingénieurs, Docteurs. Ce sont des professionnels expérimentés et pédagogues dans les domaines de la Prévention des risques professionnels, Sécurité Incendie, Sécurité privée.

Evaluation des stagiaires, Validation et Bilan de la formation

Les stagiaires sont évalués sur les cas pratiques tout au long de la formation

Validation de la formation

Les stagiaires ayant suivi l'intégralité de la formation et qui ont suivi avec succès toutes évaluations pratiques reçoivent un **Certificat de Réalisation**.

Programme de la formation

1. Le cadre réglementaire lié aux gestes et postures au travail
 2. Accidents du travail et maladies professionnelles en France
 3. Les accidents du travail et maladies professionnelles liés à l'activité physique
 4. Gestes et Postures : Quel intérêt ?
 5. Troubles Musculo-squelettiques : TMS
 6. Fonctionnement du Corps humain et pathologies
 - Squelette et articulations
 - Muscles et Tendons
 - Les Nerfs
 - La Colonne vertébrale
 - Les Vertèbres et les disques intervertébraux
 - Les limites du corps humain
 7. Principes de Sécurité et d'Economie d'Effort
- Le Principe REFUSE
Echauffement avant la prise de poste
Cas pratiques

Bilan de la formation

- Questions diverses
- Evaluation à chaud de la formation