



GESTES ET POSTURES

Durée : 3 heures

Les heures sont réparties sur ½ journée

Tarif : 495 € HT par session (plus frais de transport et hôtel en dehors des Hauts de France)

Le tarif proposé comprend :

- Le déplacement dans les Hauts de France,
- Le matériel pédagogique,
- La logistique administrative.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Durée : 3 heures de formation sur ½ journée avec évaluation en continue

Public : tout public. 10 apprenants maximum.

Connaissances requises : aucun.

Organisation :

Essentiellement basée sur la théorie et la pratique.

Apports multimédias.

Session animée par un formateur gestes et posture.

Objectifs :

Comprendre l'origine des accidents du travail et des maladies professionnelles

Connaître les risques principaux au poste de travail

Appliquer les principes de manutention manuelle.

Sanction : Attestation de formation.

Validation : Le suivi des participants pendant cette sensibilisation est réalisé par le formateur. La présence et la participation active (réalisation de tous les gestes demandés) de chacun constituent les seuls critères de validation.



PROGRAMME

- Accueil et présentation de la formation et attentes des apprenants

Partie théorique

- Notion d'anatomie :
 - Le squelette,
 - Le rôle des muscles,
 - Le rôle de la colonne vertébrale.
- Notion de TMS (Troubles musculosquelettiques).
- Les différents accidents de la colonne vertébrale.
- Prévention :
 - Éviter les accidents,
 - Les différents gestes à faire pour l'éviter.

Partie pratique

Exercices pratiques avec un « gilet sonore »

Matériel

Salle d'une capacité de 11 personnes munie de table et chaise et d'un espace pour les exercices,

Un tableau blanc,

Ordinateur et vidéoprojecteur.

Validation

Attestation de fin de formation.