



## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE



### « Gestes et postures »

Durée : 0.5 jour – 3.5 heures

#### OBJECTIFS

- ✓ Être capable d'identifier des risques liés à l'activité physique dans son entreprise
- ✓ Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- ✓ Se protéger en respectant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

#### PUBLIC

Tout salarié occupant un poste de travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...) souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures

#### PRE REQUIS

Aucun

#### PROGRAMME

##### **Être capable d'identifier des risques liés à l'activité physique dans son entreprise**

Statistiques AT et MP

la prévention et ses enjeux

les acteurs de la prévention

le plan d'apparition du dommage

##### **Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain**

Le squelette



les articulations  
la colonne vertébrale  
les traumatismes  
les zones de mobilités articulaires  
les facteurs aggravants

### **Se protéger en respectant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort**

Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort  
les techniques de manutention de charges inertes

## MODALITES D'EVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS

Evaluation des compétences en début et en fin de formation  
Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)  
Questionnaire d'évaluation de satisfaction en fin de formation

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée  
Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

Alternance d'apports théoriques, d'outils opérationnels et de méthodes  
Cas pratiques directement liés aux situations professionnelles rencontrées par les participants  
Mises en situation  
Partage d'expériences

### Éléments matériels :

Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

### Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation