

Gestes et postures (SPRAP)

GP05

Présentiel - Synchrones

Objectifs

Appréhender les fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique sur son lieu de travail
Améliorer les conditions de travail en aménageant son poste de travail de façon ergonomique
Diminuer les risques physiques dus à la répétition de gestes ou à une mauvaise ergonomie

Public Visé

Toute personne occupant un poste de travail comportant des risques liés aux manutentions manuelles de charges et/ou des postures contraignantes.

Pré Requis

Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

Pour rappel :

Cette formation nécessite de ne pas présenter de contre indication au port de charges.

Les + métier

La formation gestes et postures répond à l'enjeu de la Qualité de Vie au Travail et permet l'apprentissage des bons gestes et des bonnes postures de travail.

Elle permet ainsi d'appréhender les fondamentaux des gestes et postures pour travailler dans de bonnes conditions, quelle que soit l'activité.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier.
Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.
Participer à l'amélioration des conditions du travail pour éviter et prévenir les TMS (Troubles Musculo Squelettiques).

Méthodes pédagogiques

Formation Théorique :

En salle, la pédagogie est participative. Elle alterne apports d'informations de l'animateur, échanges d'expériences.

Formation pratique :

Exercices de manutention au poste de travail
Mises en situation sous forme d'exercices pratiques

Parcours pédagogique

Le poste de travail :

- Analyse du/des poste(s) de travail,
- Evaluations des situations,
- Prise de conscience de la position de travail.

Schéma corporel :

- Notions d'anatomie,
- Physiologie et biomécaniques du rachis,
- Apprentissage du verrouillage lombaire

Principes généraux de manutention :

- Démonstration du geste type en manutention de levage,
- Principes d'économie d'effort,
- Principes de sécurité physiques.

Application au poste de travail :

- Démonstration,
- Modification des habitudes,
- Les gestes à éviter.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Demander un devis par téléphone : 04.72.79.05.82 ;

par mail : adv@alyence-groupe.com ;

ou sur notre site internet www.alyence.com.

L'accès en formation se fait dès la contractualisation et selon disponibilités.

Méthodes et modalités d'évaluation

- Formation en présentiel.
- Evaluation formative (lors de la partie pratique) basée sur des mises en situation tout au long de la formation.
- Évaluation théorique en fin de formation
- Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation.
- Évaluation à chaud pour mesurer la satisfaction stagiaire.
- Évaluation à froid 10 jours après la formation.

Modalités d'accessibilité handicap

Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement spécifique peut être envisagé afin de faciliter le parcours

 Durée	Effectif
14.00 Heures	2 Jours De 3 à 6 Personnes