



PROGRAMME DE FORMATION GESTES ET POSTURES (7h)

CONTENU ET OBJECTIFS DE LA FORMATION :

La formation Gestes et Postures a pour objectif d'acquérir des connaissances et des méthodes spécifiques pour améliorer et préserver les gestes et les postures du quotidien.

A l'issu de la formation le stagiaire sera :

- capable de préserver sa santé et sa sécurité en position dynamique : effectuer les bons gestes et les bonnes postures lors de la manutention manuelle (levage, portage ...), identifier les risques et faire appel à des moyens techniques si nécessaire.
- capable de préserver sa santé et sa sécurité en position statique : identifier les bonnes et les mauvaises postures statiques, analyser son poste de travail et savoir y apporter des solutions pour l'améliorer.

PUBLIC VISÉ :

Tout public (particuliers et professionnels).

PRÉREQUIS :

Aucun

CERTIFICATION :

Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire à l'issu de la formation.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

Le nombre de personnes est au minimum de 4 par session et limité à 10 personnes.

Siège social : 130 chemin de Saint Joseph 83570 Montfort-sur-Argens - Etablissement : 61, Rue du Rouet 13008 Marseille

Tél. 07.67.84.41.94 | Mail : c3m.formations@gmail.com
N° Siret : 90972805700011 RCS MARSEILLE / RCS DRAGUIGNAN
Déclaration d'activité préfet Région PACA N° : 93830670683

PROGRAMME :

- Sensibilisation : statistiques d'accidents liés aux mauvais gestes et les mauvaises postures.
- Structure du corps humain et notions d'anatomie : les muscles, la colonne, les os ...
- L'impact du travail sur le corps humain.
- Les risques pathologiques sur le corps humain liés aux mauvais gestes et postures.
- Les conditions aggravantes
- Les bonnes et les mauvaises postures
- Principes d'économie d'efforts
- Position de moindre inconfort
- Conditions de levage et de portage
- Prévention des risques

MOYENS PEDAGOGIQUES MIS EN ŒUVRE :

- Support d'animation pédagogique
- Ordinateur + Vidéoprojecteur
- Matériel de mise en situation
- Paperboard

METHODES PEDAGOGIQUES MISES EN ŒUVRE :

- Apport théorique, exercice pratique
- Démonstration en temps réel
- Démonstration commentée et justifiée
- Mise en situation

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS :

Le formateur évalue les acquis des stagiaires de façon continue tout au long de la formation.
Le stagiaire doit avoir suivi l'intégralité de la formation pour s'acquitter de l'attestation de réussite.

Acquisition des compétences :

- Le formateur évalue les acquis du stagiaire par un questionnaire oral et écrit.
- Entretien avec le formateur en fin de formation