



GESTES ET POSTURES (GP)

 **3,5H (1/2 journée)**

 **Groupe de 2 à 10 personnes**

 **Intra entreprise/présentiel**

 **Public concerné** : toute personne ayant une activité physique à son poste de travail (bureau, logistique, production, etc...)

 **Prérequis** : aucun

 **Tarif** : 400€ HT la 1/2 journée

OBJECTIF

La formation vise à rendre le personnel capable de contribuer à la mise en oeuvre de la prévention des risques liés à l'activité physique en proposant des améliorations techniques et organisationnelles et en maîtrisant les risques sur lesquels il peut agir.

EVALUATION DES ACQUIS

Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences. A l'issue de la formation, une attestation de suivi de formation sera délivrée aux stagiaires.

DELAIS D'ACCES : 3 semaines en moyenne
ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : oui
Référente Handicap : Virginie Cassuto

COORDONNEES

PROGRAMME

Quiz à l'entrée et en fin de formation

INTRODUCTION

- Le fonctionnement du corps humains et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, la colonnes, les vertèbres, les zones charnières, les atteintes , les conséquences (TMS)
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Facteurs de risques
- Pratique en salle
- Pratique sur le poste de travail

CLÔTURE

OUTILS PEDAGOGIQUES

- Ordinateur, PowerPoint, vidéos, diaporama, objets de formes et tailles différentes (caisses, bouteilles de gaz)

METHODES PEDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.
Mises en situation des participants afin de les entrainer aux différentes postures.

