

PROGRAMME

SENSIBILISATION

GESTES ET POSTURES



Siège social
272 rue du Forez
42600 Magneux-Haute-Rive



06.83.01.42.08



preventiss.co@gmail.com



preventiss-co.fr



PRÉREQUIS : AUCUN



PUBLIC CONCERNÉ : SALARIÉS



ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



PARTICIPANTS : MIN 4 - MAX 12



DURÉE : 3H 30



TOUT LIEU ADAPTÉ - INTRA



DÉLIVRANCE D'UNE ATTESTATION FIN DE FORMATION



DEVIS GRATUIT

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable :

- De repérer dans son travail les postures susceptibles de nuire à sa santé
- De mettre en œuvre des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation
- D'assurer une manutention efficace
- D'adapter dans son quotidien les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

ENCADREMENT

Formateur Gestes et Postures/Éducateur sportif

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- DÉCOUVERTE : **brainstorming, questionnements...**
- APPRENTISSAGE : exposés participatifs, échanges de pratiques, **travail de groupe, appropriation des bonnes pratiques** de manutention
- EXERCICES PRATIQUES D'APPLICATION SUR LE POSTE DE TRAVAIL



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Supports visuels** (ordinateur et vidéo projecteur)
- **Vidéos** illustrant le corps humain et les contraintes physiques
- **Charges inertes + matériel utilisé sur place**
- **Mannequin articulé – INRS**
- **Colonne vertébrale factice**



ÉVALUATION DE LA FORMATION

- L'évaluation s'effectuera sur des **misés en pratique et des échanges**.
- Un **aide-mémoire** sera remis à chaque participant(e) en fin de formation.



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les formations proposées par Preventiss & Co sont à priori accessibles à tous. Cependant, en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, afin que nous puissions en discuter et au besoin, adapter notre pédagogie et nos activités à la (aux) situation(s) de handicap concernée(s). **Dans le cas où nous ne serions en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph, vers lequel nous pourrions vous orienter.**

MODALITÉ ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Réponse sous **48h maximum**.
- La mise en place de la formation sera réalisée à la date la plus appropriée en fonction de vos besoins, **sauf cas particulier**, elle pourra se faire **dans la semaine suivant votre demande**.

Siège : 272 rue du Forez • 42600 Magneux-H^{te}-Rive • ✉ : preventiss.co@gmail.com • ☎ : 06 83 01 42 08

DA : 8442 04002 42 | Siret : 948 509 740 00015 | V1 – Décembre 2024

CONTENU DU PROGRAMME

ACCUEIL ET PRÉSENTATION

Partie 1

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET LES MALADIES PROFESSIONNELLES

- Définitions, chiffres et enjeux des accidents du travail et maladies professionnelles

Partie 2

NOTIONS D'ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET PATHOLOGIE

- Les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Le fonctionnement du corps humain lors de l'activité physique
- Les troubles musculosquelettiques

Partie 3

PRINCIPE DE BASE ET PRATIQUE

- Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- L'identification des gestes et postures sur une situation de travail
- Les techniques spécifiques liées au poste de travail
- Exercices pratiques et mises en situation