

# PROGRAMME – GESTES ET POSTURES

**Tarif :**

Intra à partir de 75€ HT / pers

**Durée :**

7 heures – 1 jour – Présentiel

**Participants :**

Entre 4 & 10 participants.

Tous Publics

**Pour l'accessibilité des personnes atteintes d'handicap nous contacter afin d'organiser votre venue et vous accueillir au mieux.**

**Pré requis :**

Aucun pré requis.

**Modalités et Délais d'accès :**

Modalité : A la convention signée.

Délais : Jusqu'au 1<sup>er</sup> jour de la formation.

**Méthodes Mobilisées :**

Méthode pédagogique interactive, explicative et démonstrative.

Echanges & retours d'expériences.

Exercices pratique sur feu réel.

Livret mémo remis à chacun.

**Modalité d'évaluation :**

Evaluations formatives tout au long de la formation.

Evaluation délivrant une attestation de formation pour les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'évaluation finale.

Evaluation à chaud

Evaluation à froid lors d'un appel à l'entreprise.

**L'Intervenant :**

LB et son équipe pédagogique experte.

Responsable HSE et formateur PRAP référencé par l'INRS.

**Dates et Lieux :**

A définir

*Art. L4541-3 du code du travail et Norme AFNOR X35-109*

**Objectif :**

- Etre capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Etre capable pratiquer l'échauffement avant le travail, les bons gestes et les bonnes postures pendant le travail.

**Contenu du Programme :**

Tour des postes de travail avec les personnels, analyse des conditions de travail, des éventuels problématiques rencontrés

**L'HOMME AU TRAVAIL !**

- L'enjeu : notre capital santé
- Quelques chiffres
- Les accidents du travail

**NOTION D'ANATOMIE :**

- Les muscles
- Le squelette
- Les vertèbres
- Les tendons
- Les ligaments
- Le système nerveux
- Les maux
- Le mal de dos
- Les TMS
- L'entorse

**AMENAGEMENT DE POSTE :**

- Observation et analyse de situation de travail
- Ergonomie sur le poste de travail

**L'ECHAUFFEMENT (son importance et exercices)****PREVENTION DES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO SQUELETIQUE****PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION**

***Taux de réussite à l'évaluation : 100 %***

***Taux de satisfaction à l'atteinte des objectifs : 100 %***

***Possibilité de poursuivre cette formation par une formation SST (Sauveteur Secouriste du Travail)***