# PROGRAMME DE LA FORMATION
## Gestes et Postures

Objectif : A la fin de la formation le stagiaire sera capable de :

- Avoir les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques
- Participer à l'amélioration des conditions de travail.
- D'appliquer les techniques de manutention et les adapter à leur poste de travail.

Public : Tout public.

Prérequis : Aucun

Durée : 7 heures

Effectif : 1 à 10 personnes.

Intervenant : Formateur en prévention des risques professionnel

Méthode pédagogique : Apports théoriques (présentation diaporama, vidéo,), réalisation d'exercices pratiques en rapport avec les thématiques abordées, échanges, questions / réponses.

Attribution finale : Attestation de formation remise à chaque participant

Organisme de délivrance : Safeco formation

Support de formation : Support de formation remis à chaque stagiaire.

Maintien des connaissances : Tout les 2 ans

Matériel pédagogique mis en œuvre :

| Partie théorique | Partie pratique |
|---|---|
| • Ordinateur + vidéo projecteur<br>• Diaporama, photos et film<br>• Ecran de projection<br>• Paper-board | • Mise en situation dans l'entreprise<br>• Charges inertes<br>• Colonne vertébrale |

Programme de formation :

| Programme | Durée |
|---|---|
| Ouverture de la formation | |
| Présentation de la formation et des objectifs | 15 min |
| Les risques liés à l'activité physique | |
| Comprendre le phénomène d'apparition du risque<br>Reconnaitre les principaux risques de son métier et les effets induits<br>Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé ou d'entrainer des efforts inutiles ou excessifs. | 45 min |
| Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain. | |
| Connaitre le fonctionnement du corps humain<br>Repérer les limites du fonctionnement du corps humain<br>Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé | 1h15 |
| Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé | |
| Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité<br>Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique potentiels<br>Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels | 1h30 |
| Proposer des améliorations de sa situation de travail : | |
| A partir des causes identifiées au cours de son analyse<br>En agissant sur l'ensemble des composantes de sa situation de travail<br>En prenant en compte les principes généraux de prévention | 1h00 |
| Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort | |
| Connaitre et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail<br>Connaitre et utiliser les différentes équipements mécaniques et aides à la manutention | 2h00 |
| Clôture de la formation | |
| Bilan et évaluation de la formation | 15 min |