

GESTES ET POSTURES - SENSIBILISATION PRAP

FICHE ACTION A TITRE INDICATIF: UN PROGRAMME SPECIFIQUE SERA RÉALISÉ AVANT CHAQUE INTERVENTION EN FONCTION DES MÉTIERS DE PERSONNES FORMÉES



Objectifs

- Repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques.
- Acquérir des techniques de manutention (économie d'effort).
- Adopter une démarche sécuritaire de manutention (spécifique à son poste de travail).

Public

L'ensemble des salariés.

Profil du formateur

Formateur expérimenté en Gestes et Postures, PRAP ou ergonome. Une solide expérience professionnelle dans le domaine et la formation professionnelle. Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement formés, audités et évalués par la responsable pédagogique.

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Contenu

Partie 1 : Introduction selon les risques spécifiques du métier

- Retour sur la réglementation en matière TMS
- L'anatomie du corps humain
- La colonne vertébrale
- Sensibilisation aux risques : osseux, lésions, musculaires, douleurs articulaires

Partie 2 : Les spécificités

- Les gestes répétitifs
- Les positions de travail
- Se déplacer avec du matériel lourd
- Le port des EPI
- La manutention

- **Partie 3 : Mise en place d'un plan de progrès individuel à partir d'un accompagnement sur le poste de travail**
- Analyse des attitudes au poste de travail
- Proposition d'aménagement
- Réalisation des exercices sur le poste de travail
- Principes d'économie et d'efforts
- Réflexion sur les améliorations possibles du poste de travail

Méthodes utilisées

La formation-action alterne des temps d'acquisition de connaissances et des temps de mises en pratique sur des projets réels, au plus proche de la réalité des apprenants :

Auto-évaluation en début de formation.

Retour d'expériences.

Apports théoriques et pratiques avec des méthodes actives.

Mise en situation réelle avec les risques spécifiques liés à l'entreprise.

Modalités d'évaluation

L'évaluation sera en fin de formation à travers des mises en situation. Un certificat de réalisation sera remis à la fin de la formation pour chacun des participants.

Moyens logistiques

PC + vidéoprojecteur. Matériel pour la réalisation des simulations.

Accessibilité

Pour tout besoin d'aménagements spécifiques (physique ou pédagogique) merci de prendre contact avec notre organisme

Tarif et délais d'accès

Un diagnostic est nécessaire en amont. Toute demande fera l'objet d'un devis. Nos propositions pédagogiques et commerciales précisent un délais d'accès pour chaque projet. Les délais d'accès moyens sont généralement inférieurs à 1 mois à compter de la date de signature de notre proposition commerciale.

Les + de nos formations

- + Adapté à vos spécificités. Ce programme est proposé au sein de vos locaux. Il est donc adapté aux spécificités de votre établissement. C'est la garantie d'une formation personnalisée et à visée opérationnelle immédiate.
- + Nous intervenons en France Entière
- + Nous formons depuis plus de 10 ans



INTRA



ANYTIME
ANYWHERE



4 MINIMUM ET 10
PARTICIPANTS
MAXIMUM



02 47 88 06 29