Gestes et postures

Présentiel - Synchrone

Public Visé

Toute catégorie de personnel

Pré Requis

Aucun

Objectifs professionnels

Rationaliser le comportement physique dans le cadre du travail par l'acquisition des techniques de manipulation des charges adéquates.

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Utiliser les gestes et postures adaptés pour réduire les risques

Contenu de formation

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES
Les obligations et responsabilité de l'employeur, du salarié
Les accidents du travail, les maladies professionnelles : définitions et éléments statistiques
Les situations à risques

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE
La musculature
La colonne vertébrale
Le disque intervertébral
L'accident de la colonne vertébrale
Les facteurs aggravants

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES
Leurs sièges
Les facteurs de risque et leur mesure
Les solutions pour prévenir et maîtriser les risques
Liens entre les TMS et la pénibilité au travail

PRINCIPES DE SECURITES PHYSIQUES ET D'ECONOMIE D'EFFORT
Le travail musculaire dynamique
Le travail musculaire statique
Mise en pratique de gestes et postures à adopter pour Lever, porter, déplacer, déposer différentes familles de charges présentes au poste de travail

LE POSTE DE TRAVAIL ET L'HOMME
Analyse des attitudes et situations au poste de travail
Ergonomie

RECOMMANDATIONS POUR LA VIE QUOTIDIENNE

Méthodes et outils pédagogiques

Formation en Présentiel
Modalités pédagogiques, moyens, outils utilisés pour favoriser l'engagement des bénéficiaires : alternance d'apports théoriques, d'apports individuels de chacun, de retours d'expériences, d'échanges et de mises en situation au travers de cas pratiques.
Documentation: un support de cours et des documents de référence sont remis aux stagiaires.

ASFO ADOUR - Agence Mont de Marsan - 1052, rue de la ferme Carboué - Espace Entreprise - 40000 MONT DE MARSAN
Tél. : 05 58 75 72 80 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.mdm@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500020 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Gestes et postures

Modalités d'évaluation

Questionnaire individuel de satisfaction et d'auto-positionnement sur l'atteinte des objectifs en fin de formation
Moyens mobilisés pour mesurer les acquis du bénéficiaire en cours et/ou en fin de la formation :

Exercices de mise en situation et questionnements – Evaluations en cours et en fin de formation.

Qualification Intervenant·e·s

Formateur spécialiste du domaine

Sanction formation

Attestation de formation

Dates et lieux

Formation dispensée uniquement en Intra.
Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis et du positionnement.
Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Durée

7.00 Heures **1** Jour

Effectif

De 2 à 10 Personnes

Modalités d'entrée en formation

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis et du positionnement (niveau débutant, expérimenté, recyclage…).
Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.
Un référent Handicap est à votre disposition.
Le registre d'accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap est téléchargeable sur notre site Internet grâce au lien suivant :https://www.asfo-adour.org/nos-documents

Informations complementaires

Chiffres clés Qualité: Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction¡¡sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Formation certifiante : Taux d'obtention de la certification : sur https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite
Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr / Recherche libre par certification
Possibilités de financement : Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur https://www.asfo-adour.org/information-formation
Règlement intérieur téléchargeable sur https://www.asfo-adour.org/nos-documents . L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.
Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour disponibles sur https://www.asfo-adour.org/nous-contacter

ASFO ADOUR - Agence Mont de Marsan - 1052, rue de la ferme Carboué - Espace Entreprise - 40000 MONT DE MARSAN
Tél. : 05 58 75 72 80 - Site internet : www.asfo-adour.org - E-mail : asfo.mdm@asfo-adour.org - N° Siret : 78209967500020 - N° TVA Intra. : FR84782099675 - Code NAF : 8559A
- Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 72400000340 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine -
- Certification QUALIOPI N° 2401_CN_04160 – V.1 -

Gestes et postures

Déclaration d'Activité ASFO Adour enregistrée sous le numéro **72 40 00003 40**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Contactez-nous !

Laurent LE MERRER
Conseiller en Formation

Tél. : 0558911900
Mail : laurent.lemerrer@asfo-adour.org