

PRÉVENTION DES RISQUES

INITIALE

GESTES ET POSTURES



PUBLIC

Toute personne majeure



STAGIAIRES

12 stagiaires



DURÉE

1 jour



LIEU

En intra



PREREQUIS

Aucun



HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation et éventuellement l'orientation vers un de nos partenaires.



OBJECTIFS

Être capable de :

- **Avoir** des connaissances en gestes et postures (Port de charges).
- **Restituer** les notions, les règles de base, les fonctionnements de la biomécanique.



FORMATEUR

Formateur(s) expérimenté(s) attestant d'une expérience de minimum 2 ans dans la formation.



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation théorique magistrale sur supports pédagogiques (salle de cours) en face à face pédagogique.
- Exercices pratiques, études de cas et mises en situation.
- Tests d'évaluation de fin de stage



METHODE D'ÉVALUATION

- Evaluation théorique sous forme de QCM.
- Evaluation Pratique sous forme d'observation du formateur.



MOYENS TECHNIQUES

- Salles de formation avec des capacités d'accueil supérieures ou égales à 12 stagiaires, équipées de tableaux blancs, PC et vidéoprojecteurs.
Zones de pratique adapté au profil de travail de chaque stagiaire.



RECYCLAGE

Validité d'un an renouvelable à échéance.



SANCTION

Attestation de stage avec formulation d'un avis de niveau d'habilitation.
Cet avis fait suite à une évaluation des acquisitions théoriques et pratiques pendant la formation.



TARIFS

- En intra uniquement

CONTENU DE LA FORMATION

PRESENTATION :

Objectif global de la formation

VOTRE LIEU DE TRAVAIL EST-IL UN « CARREFOUR DU RISQUE » ? :

- Analyse des dangers en présence.
- Découvertes des dangers cachés.
- Analyse des postures.

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES :

- Les statistiques.
- Les accidents du travail, les accidents du transport manuel et de la manutention.
- Nature des lésions.
- Maladie professionnelle.
- Coût financier direct et indirect.

PRÉVENTION DES ACCIDENTS DE TRANSPORTS ET DE MANUTENTION :

- L'aménagement des locaux.
- L'aménagement des postes de travail.
- L'organisation et la simplification des manutentions.
- La projection individuelle.

CONTENU DE LA FORMATION

LES PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT :

- Le travail musculaire dynamique
- Le travail musculaire statique.
- Le poste assis.
- Le poste debout.

LA MÉCANIQUE HUMAINE :

Le squelette, les muscles, les tendons, la colonne vertébrale, la vertèbre, le disque intervertébral, les facteurs aggravants, la moelle épinière.

LES BONS GESTES :

Charges diverses, Levée et portée sur entablement, transport et mise à l'épaule, prendre à terre et transporter, gerber et déposer à deux, charges encombrantes, charges longues, exemples de la vie quotidienne.

MISE EN SITUATION RECRÉES :

- Exercices pratiques.
- Répétitions de mouvements sur sites.
- Analyse à « chaud » après exercices des améliorations individuelles.

—• Merci !

PILOCAP! FORMATION

Notre actualité

formation-pilocap.fr

