

## GESTES ET POSTURES

### Objectifs de la formation :

À l'issue du parcours de formation, l'apprenant sera capable de :

- Connaître les risques liés à son activité ou à son métier
- Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans l'entreprise
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention sans prendre de risque
- Adopter des pratiques adaptées et des gestes appropriés à la tâche à effectuer

Formation réalisée par des professionnels formateurs du secteur.

### Public visé

**Public :** Tout public, toute personne qui a dans son activité une part importante d'activité ou de travail physique

### Prérequis :

- Savoir lire et écrire.
- Compléter l'évaluation prédictive de la formation.

### Contenu de la formation

#### **Phase 1 : être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou dans son établissement**

- Connaître les différents enjeux de la prévention (économiques, humains sociétaux, réglementaires)
- Situer les acteurs de prévention (acteurs interne et externe) et leur rôle
- Connaître les risques dans son métier
- Repérer les situations susceptibles de nuire à sa santé

#### **Phase 2 : Être 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**

- Explication des TMS
- Le squelette, la colonne vertébrale, disque inter vertébraux, les articulations, les muscles
- Les atteintes des articulations : arthrite, arthrose, ostéoporose, luxation, entorses
- Le rôle et les atteintes des muscles : traumatismes musculaires, courbatures, contractures, crampes, élongations, déchirures, claquages
- Les atteintes à la santé
- Les facteurs de risques d'origine biomécaniques, psychosociaux, organisationnels, individuels
- Analyser sa situation de travail réel en prenant en compte l'activité physique

#### **Phase 3 : Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou dans son établissement**

- Proposer des améliorations de sa situation de travail en fonction des risques identifiés

ALTOM FORMATION - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 32800253780

ALTOM FORMATION

ZI La Chapelle - Impasse Henri Becquerel - 80200 PERONNE

Tél. : 03.22.84.53.98 - e-mail : [contact@altomformation.fr](mailto:contact@altomformation.fr)

SAS au capital de 10 000 € - N° Siret : 983 216 060 00027 - N° TVA Intra. : 24983216060 - Code NAF : 8559A

- Faire le lien entre les propositions et les principes généraux de prévention
- Savoir comment aborder et alerter les personnes pour une remontée d'information à bon escient et efficace
- Savoir quels sont les principes de sécurité et d'économie d'effort

## Démarche et modalités pédagogiques :

### Méthodes et évaluations

- Recueil des attentes des stagiaires et de leurs motivations (tour de table...)
- Jeux en groupe et individuel, interactions et mises en situation sous forme de jeux de rôle,
- Evaluations formatives et sommatives,
- Document d'évaluation de satisfaction,
- Formation associant aspects théoriques et implications pratiques
- Etude en groupe de cas concret
- Confrontation d'expériences diversifiées
- Attestation de présence

### Outils pédagogiques

- Support Powerpoint et cartographies
- Rétroprojecteur et envoi dématérialisé d'un support de formation
- Document INRS, colonne vertébrale, Bébert

### Coûts et durée

**Durée de la formation :** 1 jour soit 7 heures

**Type de contrat :** Convention de formation continue

Formation individuelle ou collective : 4 à 10 personnes.

#### **Tarif de la formation :**

- À partir de 150,00 € HT (Tarif exact sur devis en se rapprochant de l'organisme de formation)

### Validation

- Attestation de présence
- Certificat de réalisation

### Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et de suivre les résultats :

- Contrôle continu au cours de la journée par des exercices de mise en pratique
- QCM début et fin de formation
- Feuille d'émargement confirmée par une attestation

## ACCESSIBILITE

- Stationnement gratuit sur le parking d'ALTOM FORMATION
- Localisation à environ 5 minutes du centre-ville de Péronne donc possibilité de se restaurer en extérieur

Pour plus de renseignements, contactez-nous : [serviceformation@altomformation.fr](mailto:serviceformation@altomformation.fr) ou 03 22 84 53 98



Le centre de formation ALTOM Formation s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées aux handicaps des personnes concernées grâce à un référent handicap, Monsieur BEGLIOMINI Aldo, que vous pouvez contacter au 03 22 84 53 98.