

## PUBLIC VISÉ

Tout public

## PRÉ REQUIS

Etre âgé de 18 ans minimum  
Maîtriser le français (oral et écrit)

Expérience professionnelle requise: NON

## DURÉE<sup>(1)</sup>, TARIF<sup>(2)</sup>,

## DATES, LIEU, HORAIRES

Cf. convention ou contrat de formation joint

## MODALITÉ ET DÉLAI

### D'ACCÈS

- Inscription préalable au minimum 48h<sup>(3)</sup> avant le début du stage par retour de convention ou contrat signé

 Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous consulter<sup>(4)</sup>

## MODALITÉ

### D'ORGANISATION

Formation en groupe de 4 à 12 personnes, en présentiel

## MOYENS TECHNIQUES ET

### PÉDAGOGIQUES

- Livret stagiaire individuel  
- 1 salle de formation équipée  
Vidéoprojecteur, PC, paperboard  
PC portable, vidéoprojecteur,  
- 1 aire d'exercice pratique  
- Divers matériel pour mise en situation

## RÉFÉRENCES

Documents INRS :  
ED 832, ED 6161, ED 6057, ED 6094

<sup>(1)</sup> Durée de 1 à 2 jours selon niveau

<sup>(2)</sup> Tarif selon durée et catégories choisies disponibles sur simple demande

<sup>(3)</sup> Sous réserve de places disponibles

<sup>(4)</sup> Nous nous tenons à disposition des personnes en situation de handicap pour étudier les possibilités de mise en œuvre de la formation au regard de leur(s) restriction(s) et, le cas échéant, les orienter vers les structures adéquates

## INTITULÉ : Formation Gestes et postures

### OBJECTIF PÉDAGOGIQUES :

À l'issue de la formation, les participants seront capables :

- D'expliciter les notions de bases des problèmes dorsolombaires
- D'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des maladies et accidents, atténuer la fatigue et améliorer l'efficacité professionnelle

### CONTENU :

#### 1/ Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention

Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liés à la manutention.

Aspects réglementaires.

Notions d'anatomie et de physiologie appliquées.

Notions d'effort, de fatigue.

Évolution des lésions.

#### 2/ Exercices pratiques

Principe d'économie d'effort.

Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge.

Choix des prises.

Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement).

Les postures de travail.

#### 3/ Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

Nota : Une étude de poste préalable, bien adaptée aux risques spécifiques, peut être envisagée afin de répondre aux besoins particuliers de l'entreprise.

### SUIVI - ÉVALUATIONS :

- Suivi et sanction de la formation : feuille de présence, attestation individuelle de fin de formation.
- Appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par l'organisme de formation : Évaluation continue par le formateur.
- Mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud puis à froid

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Tour de table de positionnement préalable.

Méthode participative, mise en situation concrète à la fin de chaque module pour évaluer les comportements et réactions des stagiaires. Chaque stagiaire exécute tous les gestes et exercices. La formation est orientée sur la prévention des risques spécifiques à l'entreprise des stagiaires

### ENCADREMENT - FORMATEURS :

Profil type (CV détaillés sur simple demande) : Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

→ Titulaires des diplômes/titres/certificats requis

Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement, formés, audités et évalués par le responsable pédagogique d'ODF et/ou par des organismes extérieurs.