

PUBLIC : Tout personnel de l'entreprise, de la structure, de l'établissement

EFFECTIF : 10 stagiaires maximum par groupe

PRE-REQUIS : Aucun **DUREE :** 7h de face à face pédagogique

INTERVENANT : Kinésithérapeute diplômé / Formateur certifié PRAP ou APS ASD / Formateur diplômé Gestes et postures

OBJECTIFS :

Au terme de la formation, le participant sera capable :

- De dépister les attitudes, activités et postures à risques liées à son travail
- De comprendre les règles de fonctionnement du corps humain,
- De connaître les principes de l'ergonomie et de l'économie d'effort
- De donner des propositions d'améliorations,
- D'améliorer sa gestuelle et ses postures pour protéger son dos et ses articulations.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Formation action : principe d'acquisition de compétences sur poste de travail
Apports théoriques et pratiques
Travaux en sous-groupes
Vidéoprojecteur
Différents types de charges
Livrets pédagogiques

Le stagiaire est **acteur dynamique** de son apprentissage.

MÉTHODE D'ÉVALUATION : Questionnaire oral, étude de cas et mise en situation

Questionnaires évaluation préalable et en fin de formation

ACCESSIBILITE : La loi n° 2005-102 du 11 février 2005 (décret n° 2009-500 du 30 avril 2009 relatif à l'accessibilité des établissements recevant du public et des bâtiments à usage d'habitation) pose l'obligation de mise en accessibilité des bâtiments avant le 1er janvier 2015 pour tous les établissements recevant du public (ERP) : toute personne à mobilité réduite ou ayant un handicap doit pouvoir accéder à l'établissement, y circuler et y recevoir les informations qui y sont diffusées.

1- OUVERTURE DE LA SESSION

Présentation des stagiaires et du formateur
Définition des règles de fonctionnement de la formation
Présentation du programme et recensement des attentes

2- ENJEUX DE LA DEMARCHE

PREVENTION G&P

Définitions de bases
Statistiques spécifiques
Les préjudices de l'AT/MP pour l'agent, le service, la collectivité, la société

3- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Définition et description
Activité physique et situation de travail
Combinaison des activités dans la réalisation de la tâche

4- BASE ANATOMIQUE ET PHYSIOLOGIQUE

Charpente anatomique et acte moteur
Les traumatismes et dommages

Les dommages qui affectent les muscles, les tendons, les ligaments et la colonne vertébrale
Les limites osseuses, musculaires, articulaire, ligamentaires et énergétiques les facteurs liés à l'ambiance physique

5- LES TRAUMATISMES (dommages) PHYSIQUES

Description d'une situation de travail
Les causes / déterminants
La grille d'analyse

6- INTRODUCTION A L'ERGONOMIE

Les principes de prévention
Propositions d'actions préventives
Optimisation de l'utilisation des aides techniques pour la manutention.
Le plan d'action
La manutention occasionnelle

7- EXERCICES PRATIQUES

Mise en application des principes de prévention G&P dans diverses situations de manutention.