

Programme de formation

Gestes & Postures / Port de charge

Public :	Tout public salarié concerné et acteur de prévention
Durée proposée :	1 à 2 jours – Au regard de l'activité – Possibilité de fractionner
Nombre de personnes :	10 personnes maximum (création d'une dynamique de groupe)
Prérequis :	Aucun
Validation :	Attestation de compétences et certificat de réalisation
Tarif :	Sur devis
Méthode pédagogique :	Démonstrative (exposé, film, démonstration) Heuristique (échange, brainstorming, participation) Applicative (mise en situation, jeux de rôle, travaux en sous groupe ou individuel)
Animatrice :	Docteur en sciences de la posture et du mouvement Certifiée PRAP tous secteurs par l'INRS Formatrice consultante (MvFormation)

Objectifs de formation :

- Comprendre l'intérêt de la prévention et les risques de son métier
- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Contenu de formation :

- **Module 1** : Les bases en prévention **J1 : 8h30-9h**
 - ✓ Les bases en prévention
 - ✓ Qu'est ce que la prévention ?
 - ✓ Connaître les risques de son métier
- **Module 2** : L'appareil locomoteur **J1 : 9h- 11h**
 - ✓ Connaissance de l'appareil locomoteur
 - ✓ Les risques d'atteintes à la santé (Troubles Musculo-Squelettiques)
 - ✓ Les limites du corps humain
- **Module 3** : Détecter les situations à risque **J1 : 11h - 12h30**
 - ✓ Analyse des situations de travail contraignantes
 - ✓ Échanges de pratique
 - ✓ Recherche de pistes d'amélioration
- **Module 4** : Atelier pratique **J1 : 13h30-16h30**
 - ✓ Principe de Sécurité Physique et d'Économie d'Effort (PSPEE)
 - ✓ Utilisation des aides mécaniques à disposition des stagiaires dans leur quotidien
 - ✓ Analyse de situations concrètes