

FORMATION GESTE ET POSTURE

Réf : F-GP

PRÉREQUIS

Etre âgé de 18 ans

Etre apte médical

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort ainsi que par la mise en œuvre des principes généraux de préventions.

A la fin de la séquence, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- Identifier les différentes atteintes à la santé susceptible d'être encourues
- Capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement

PUBLIC VISE

Toute personne utilisant un détecteur mono gaz ou multi gaz.

CONTENU DE LA FORMATION

- **Partie théorique 40% :**

Sébastien DAVRAINVILLE – SDPSI formation – 2 bis rue de la VENELLERIE 27220 BOIS LE ROY

Tél : 06 22 61 04 09 Courriel : sdpsi.formations@orange.fr N° Siret : 911 405 009 00018 Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28270247827 auprès du Préfet de la Région Normandie

Le fonctionnement du corps humain
Le squelette
Les ligaments, les muscles, les tendons, les nerfs
Le fonctionnement de la colonne vertébrale
Le fonctionnement d'une articulation
Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
Les TMS des membres supérieurs
Les atteintes au niveau de dos
Les TMS des membres inférieurs
Les facteurs de risques et de sollicitation
Les différents facteurs de risques (biomécanique, psychosociaux, environnementaux)
Les sollicitations de l'appareil locomoteur
La fatigue visuelle
L'analyse des déterminants
Les différents éléments d'une situation de travail
L'analyse dans sa situation de travail, des déterminants de son activité physique
Amélioration des conditions de travail et principes de prévention
Les principes généraux de prévention
Les principes de base d'aménagement dimensionnel des postes de travail
La recherche de pistes techniques à la manutention
Les principes de sécurité et d'économie d'effort
Rappel de la portée et des limites des principes physiques et d'économie d'effort
La manutention manuelle de charges inertes
Le travail en position statique

- **Partie pratique 60% :**

Retour d'expérience et partage d'informations
Reconnaitre et présenter les principaux risques de son métier et leurs effets induits
Echanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration
Analyse de situation de travail
Observation de situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
Caractérisation des risques liés à l'activité physique et analyse des causes d'exposition
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs
Application des règles de sécurité et d'économie d'effort lors de techniques de lever-porter-déplacer de charge inerte
Les différentes exercices pratiques mise en place seront spécifiques aux métiers exercés par les apprenants

DUREE

7h00

Sébastien DAVRAINVILLE – SDPSI formation – 2 bis rue de la VENELLERIE 27220 BOIS LE ROY

Tél : 06 22 61 04 09 Courriel : sdpsi.formations@orange.fr N° Siret : 911 405 009 00018 Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28270247827 auprès du Préfet de la Région Normandie

V3- mise à jour juillet 2023

MODALITES ET DÉLAI D'ACCÈS

- Inscription par téléphone, par mail ou par le site internet
- Délai d'accès selon un agenda interne de session de l'entreprise
- Inscription 15 jours avant le début de la formation

TARIFS

750 € HT

MÉTHODE MOBILISÉES

Exposés interactifs, démonstrations par le formateur, exercice sur site

MODALITES D'EVALUATION

1 er jour de la formation : Questionnaire des besoins et positionnement de l'apprenant.

Pendant la formation : Atelier pratique en situation réelle + exercices applicatifs

Fin de formation : QCM pour évaluation des acquis + évaluation de satisfaction à chaud

Après la formation : Evaluation à froid pour vérifier les compétences de l'apprenant

VALIDATION DE LA FORMATION

Cette action de formation sera validée par un certificat de réalisation nominative, après la réalisation du QCM final par évaluation des acquis.

ACCESSIBILITÉ

Pour toute personne en situation d'handicap. Nous sommes susceptibles d'accueillir ses personnes merci de nous contacter au préalable pour étudier toute situation.

INTERVENANT

Formateur spécialisé en sécurité incendie

CONTACT

Sébastien DAVRAINVILLE

Sébastien DAVRAINVILLE – SDPSI formation – 2 bis rue de la VENELLERIE 27220 BOIS LE ROY

Tél : 06 22 61 04 09 Courriel : sdpsi.formations@orange.fr N° Siret : 911 405 009 00018 Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28270247827 auprès du Préfet de la Région Normandie



06.22.61.04.09



sdpsi.formations@orange.fr



www.sdpsiformation.fr

Sébastien DAVRAINVILLE – SDPSI formation – 2 bis rue de la VENELLERIE 27220 BOIS LE ROY

Tél : 06 22 61 04 09 Courriel : sdpsi.formations@orange.fr N° Siret : 911 405 009 00018 Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28270247827 auprès du Préfet de la Région Normandie

V3- mise à jour juillet 2023