

Gestes et Postures – Art. L4541-3 du code du travail et Norme AFNOR X35-109**TARIF :**

Intra à partir de 80€ net de taxe / pers

DUREE :

7 à 10,5 heures – 1 à 1,5 jour – Présentiel

PARTICIPANTS :Entre 4 & 10 participants.
Tous publics.**Pour l'accessibilité des personnes atteintes d'handicap nous contacter.****PRE REQUIS :**

Aucun pré requis.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :Modalité : A la convention signée.
Délais : Jusqu'au 1^{ier} jour de la formation.**METHODES MOBILISEES :**Méthode pédagogique interactive, explicative et démonstrative.
Echanges & retours d'expériences.
Pratique à l'aide de différents matériels et charges
Livret mémo remis à chacun.**MODALITE D'EVALUATION :**Evaluations formatives tout au long de la formation.
Evaluation délivrant une attestation de formation pour les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'évaluation finale.
Evaluation à chaud : questionnaire de satisfaction rempli par stagiaire
Evaluation à froid (≈ 6 mois après) : questionnaire de satisfaction lors d'un appel à l'entreprise.**L'INTERVENANT :**LORENTE Benjamin et son équipe pédagogique experte dans le domaine.
Ancien animateur HSE et Formateur PRAP référencés par l'INRS.**DATES ET LIEUX :**

XX Intra

OBJECTIF :

Etre 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 susceptibles d'être encourues.

Etre capable pratiquer l'échauffement avant le travail, les bons gestes et les bonnes postures pendant le travail.

CONTENU DU PROGRAMME :

Tour des postes de travail avec les personnels, analyse des conditions de travail, des éventuels problèmes rencontrés

L'HOMME AU TRAVAIL !

- L'enjeu : notre capital santé
- Quelques chiffres
- Les accidents du travail

NOTION D'ANATOMIE :

- L'anatomie
- Les muscles
- Le squelette
- Les vertèbres
- Les tendons
- Les ligaments
- Le système nerveux
- Les maux
- La subluxation
- Le mal de dos
- Les TMS
- L'entorse

AMENAGEMENT DE POSTE :

- Observation et analyse de situation de travail
- Ergonomie sur le poste de travail

L'ECHAUFFEMENT (son importance et exercices)**PREVENTION DES RISQUES DE TROUBLES MUSCULO SQUELETIQUE****PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION*****100% de taux d'obtention à la formation****Possibilité de poursuivre cette formation par une formation SST (Sauveteur Secouriste du Travail)*