Programme de Formation

Gestes et postures (sans port de charge)

Organisation

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à effectuer des mouvements répétitifs, à maintenir une posture contraignante pour le corps.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les bases de l'ergonomie
- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et gestes.
- Apprendre et mettre en pratique les techniques sécuritaires pour prévenir les blessures.

Compétences visées

- Connaitre le fonctionnement du corps
- Connaitre les exercices d'hygiène de vie
- Connaitre les principes d'ergonomie appliqués au métier
- Conseiller en matière de prévention, de sécurité et de facteurs de risque
- Pratiquer des gestes et postures de manutention en toute sécurité
- Gestes et postures de manutention
- Prévention des troubles musculosquelettiques

Description

1.Connaître les bases de l'ergonomie et identifier les risques liés

- Cadre réglementaire : obligations de l'employeur et du salarié.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et les contraintes biomécaniques.
- Identification des risques liés aux contraintes posturales : TMS, statistiques et exemples concrets.

2. Techniques sécuritaires de prévention

Démonstration des gestes et postures adaptés :

- Mises en situation pratiques avec correction des postures.
- Échanges et retours d'expérience des participants.

Prérequis

Aucun pré-requis.

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'ateliers pratiques.
- Mises en situation pour ajuster les postes de travail et les postures.
- Participation active à travers des exercices de manipulation et des étirements.

Moyens et supports pédagogiques

- Diaporama pour illustrer les concepts d'ergonomie et d'anatomie.
- Fiches pratiques et guides pour les exercices et ajustements ergonomiques.
- Démonstration des exercices d'étirement et de relaxation.
- Matériel pour ajuster les postes de travail .

Modalités d'évaluation et de suivi

Nos formations s'inscrivent exclusivement dans le cadre de la formation professionnelle continue ; elles permettent de développer ou de certifier des compétences clés mais ne délivrent pas de diplôme d'État, ni RNCP.

- Évaluation continue à travers les exercices pratiques
- Quizz
- Attestation de formation à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la session. Cette attestation est requise pour la déclaration au passeport de prévention.

Informations sur l'accessibilité

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à **formation@kerea.eu**

Conditions d'accompagnement

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif à **formation@kerea.eu**

Modalités techniques et environnement

Conditions de réalisation matérielle de la formation :

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs
- Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour faciliter l'accès à l'espace connecté personnel

Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc, tablette)

L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : formation@kerea.eu