



PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES – FORMATIONS PRATIQUES E1GPP – PREVENT ACCIDENT A L'ARRET INTRA 7H/1J

Objectifs opérationnels

Apprendre par la pratique à avoir une vision objective des risques d'accident du travail
connaître les principales limites physiques et anatomiques du corps humain
savoir appliquer des règles simples concernant les gestes et postures

Durée

1,00 jour(s)
7:00 heures

Public visé

Tout Public

Prérequis

Aucun prérequis

Accessibilité

La formation faisant appel au port de charges lourdes, elle peut présenter des difficultés pour certaines personnes handicapées.

Aptitudes / Compétences

A l'issue de la formation, le stagiaire saura en capacité de lever, poser, tirer, porter des charges diverses et variés en préservant son appareil locomoteur.

Moyens et supports pédagogiques

Présentation multimédia - Exercices d'application - Expériences Théorie : 30% - pratique = 70%
Livret port des charges. Gestes et postures.

Encadrement

Formateur disposant d'une longue expérience dans la formation sur les gestes et postures (PRAPP).

Evaluation des acquis

Remise d'une attestation de formation. Mises en situation avec des charges diverses et des déplacements multiples.

Délais d'accès

Aucun délais particulier n'est exigé. Le stagiaire peut s'inscrire sur la session de son choix en accord avec son entreprise.

Programme de formation

A - ACCUEIL

Présentation du stage

- Les déplacements: marcher, se baisser, se redresser.

Exercices commentés avec retour d'expérience, mise en commun.

Analyse des exercices pratiques.

B - LES ACCIDENTS DU TRAVAIL

Définition et réglementations

Statistiques

1) NOTION D'ANATOMIE

- le squelette, les muscles, les tendons, la colonne vertébrale
- Les principales lésions

2) SE POSER LES BONNES QUESTIONS

-savoir s'organiser, port et déplacement de charges.

D- VERIFICATION DES ACQUIS

Questions, exercices ou mises en situation

E - QUESTIONS DIVERSES

F - SYNTHÈSE ET EVALUATION DU STAGE

C) EXERCICES PRATIQUES

Les principales règles des gestes et postures

Port et déplacement de charges:

- Soulever, poser, porter, tirer, rouler diverses charges; les bonnes pratiques.

