




Gestes et Postures

Public	Tout public.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire.
DISPOSITIONS PRATIQUES	Effectif maximum : 6-9 participants.
Modalités et délai d'accès	Inscription au minimum 15 jours avant le démarrage de la session. Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO 15 jours avant le démarrage de la session.
Présentation générale	Les points forts : Apporter des solutions opérationnelles à travers des exercices pratiques sur chaque poste de travail.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les gestes et postures spécifiques à son métier. Diminuer les risques d'accident et de maladie liés aux activités physiques au travail. Prévenir les TMS.
Contenu de la formation	<p>Programme détaillé :</p> <p>Retour sur la législation propre aux gestes et postures au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise au point sur la réglementation du code du travail : Hygiène et sécurité • Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles • Qu'est-ce qu'un TMS (troubles musculosquelettiques) ? • Observation des statistiques d'AT (accidents de travaux) et maladies professionnelles en France <p>Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie • Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires) • Mise en évidence des risques d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) • Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie • Savoir se protéger et s'équiper <p>Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS (troubles musculosquelettiques)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail • Qu'est-ce que le principe d'ergonomie du poste de travail • Propositions d'aménagements et de conseils, les gestes à éviter
Modalités pédagogiques	Moyens pédagogiques : <ul style="list-style-type: none"> • Projection de vidéo • Supports pédagogiques <i>présentation PP</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Matériel de vidéo projection : Vidéoprojecteur et écran de projection • Salles : salle de cours, chaises avec tablette écriteau. • Support papier avec stylo • utilisation du smartphone pour interaction Learning games (Kahoot) <p>Méthodes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participative • Active • Dynamique • Évaluation des acquis à la fin de la formation <p>Modalités : Formation en présentiel.</p> <p>Sanction : Attestation de présence</p> <p>Évaluation : Questionnaire de satisfaction de la session à chaud en fin de formation</p>
Moyens d'encadrement de la formation	<p>L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques. Vidéo-projection. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques. Learning game.</p>
Compétences / Capacités professionnelles visées	<p>Connaitre les risques et les bons gestes à adopter pour travailler confortablement et sans risques.</p>
Durée	<p>1 jour (7h)</p>
Dates	
Lieu(x)	<p>SEIMA FORMATION BTP ZA DESCAILLAUX – 31430 SAINT ELIX LE CHATEAU</p>
Coût par participant	<p>Sur devis</p>
Accessibilité	<p> L'OF est totalement accessible aux personnes en situations d'handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.</p>

Restauration	Sur place avec son panier repas, micro-ondes, commerces à proximité (5 min en voiture).
Hébergement	NA
Responsable de l'action, Contact	SANDRINE LAVIGNE direction@seimaformationbtp.fr 06 03 17 70 35
Formateur	
Suivi de l'action	Feuille d'émargement par les stagiaires et le formateur, Attestation de stage.
Évaluation de l'action	Évaluation écrite de l'action de formation par les stagiaires.
Pour aller plus loin	