



J & D . Aquitaine

**PROGRAMME DE
FORMATION**

GESTES ET POSTURES INITIAL ou RECYCLAGE

P.SEC.001c
MAJ LE
30/09/2021

Page 1 sur 1

PUBLIC

Toute personne pour laquelle la présence au poste de travail génère des contraintes gestuelles et nécessite la mise en action de certains groupes musculaires, que l'activité soit à dominante dynamique ou statique.
Accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter)

DUREE

0.5 à 1 jour soit 3h30 à 7h00 de formation

MODALITES D'ACCES A LA FORMATION (DATE ET LIEU)

A définir ensemble
Formation totalement en présentiel en INTRA uniquement (hors production)

PRE REQUIS

Aucun

MODALITES PEDAGOGIQUES

Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Permettre au stagiaire de devenir acteur de la prévention de l'entreprise et par là même, d'être acteur de sa prévention :

- Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Savoir réaliser le bon geste lors des situations de travail

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Exposé théorique à l'aide d'un PowerPoint
Mise en pratique sur poste de travail
Exercices d'échauffement

VALIDATION-SANCTION

Evaluation de la formation à l'aide d'un questionnaire
Validation des acquis pédagogique par le formateur
Une attestation de formation sera remise aux participants

INTERVENANT

L'équipe J&D Aquitaine

GESTES ET POSTURES



- ✓ **SEQUENCE 1 : Être capable de comprendre l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle**
 - Qu'est-ce qu'un accident du travail
 - Qu'est-ce qu'une maladie professionnelle
 - Quelle est l'importance des AT et des MP liées à l'activité physique

Quels sont les préjudices humains et économiques pour l'entreprise et son personnel
- ✓ **SEQUENCE 2 : Être capable de comprendre les dommages potentiels liés à l'activité physique grâce à ses connaissances sur le fonctionnement du corps humain**
 - Comment fonctionne notre appareil locomoteur
 - Quelles sont les atteintes possibles de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
 - Quels sont les différents facteurs de risques
 - Evaluation et mise en situation sur le poste de travail
- ✓ **SEQUENCE 3 : Limiter les risques liés à la manutention manuelle occasionnelle en appliquant les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort**
 - Mise en situation sur le poste de travail
 - Exercices d'échauffement
- ✓ **SEQUENCE 4 : Evaluation de la formation**

TARIF

Nous consulter