

Programme de la formation

Gestes et Postures

COMPÉTENCES VISÉES PAR LA FORMATION GESTES ET POSTURES

Compétence 1 : Situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise

Compétence 2 : Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain

Compétence 3 : Détecter les risques d'atteintes à sa santé et les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique

ORGANISATION DE LA FORMATION

La durée de la formation est au minimum de **7 heures de face à face pédagogique**.

Il est conseillé de limiter les groupes à 8 ou 10 personnes.

La formation Gestes et Postures s'inscrit dans un principe d'acquisition de compétences.

En ce sens, le stagiaire sera amené à développer ses compétences de façon itérative entre son poste de travail et la formation dispensée. L'efficacité de cette action reposera par conséquent sur une coordination et une gestion rigoureuse de ce parcours qui associe le stagiaire, le responsable de l'entreprise et l'animateur habilité.



DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Le déroulé pédagogique est un cadre de référence qui propose des modalités ajustables en fonction de l'analyse que l'animateur fera du contexte dans lequel il intervient. En ce sens, il adaptera la progression de ses séquences et ses méthodes pédagogiques.

Ouverture de la formation

Durée : 0h30

Présentation de l'animateur

Présentation des objectifs de la formation, du programme et des méthodes pédagogiques.

La place de cette formation Gestes et Postures dans la démarche de prévention de l'entreprise.

Présentation des stagiaires

Recensement des attentes

Séquence 1

Durée : 1h30

Compétence visée :

Etre capable de situer l'importance des atteintes à la santé (AT/MP) liées à l'activité physique professionnelle et les enjeux humains et économiques pour le personnel et l'entreprise.

Objectifs pédagogiques

Thèmes

1.1 Appréhender les notions de danger, risque, dommage, accident du travail (AT) et maladie professionnelle (MP)

Définitions de base : danger, situation dangereuse, risque, dommage, accident du travail, maladie professionnelle.

1.2 Identifier la nature et l'importance des AT et des MP liés à l'activité physique dans son entreprise, dans la branche professionnelle et/ou au plan régional et national

Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles dus à l'activité physique :

- nature et importance des AT et MP au niveau de l'entreprise et de la branche,
- nature et importance des AT et MP au niveau national.

1.3 Identifier les préjudices humains et économiques pour l'entreprise et son personnel.

Estimation pour l'entreprise et le personnel des préjudices humains et économiques.

Séquence 2	Durée : 2h00
Compétence visée : Etre capable de caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.	
Objectifs pédagogiques	Thèmes
2.1 Enoncer les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur.	Localisation des différentes parties du squelette. Description des éléments qui entrent en jeu dans le fonctionnement d'une articulation. Description de la musculature et de son fonctionnement Indication des différentes régions de la colonne vertébrale et situation des zones charnières (cervico-thoracique et lombo-sacrée). Indication de l'anatomie des membres supérieurs et inférieurs.
2.2 Identifier les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.	Les dommages qui affectent la colonne vertébrale. Les dommages qui affectent les membres supérieurs et inférieurs. Caractéristiques du travail musculaire à dominante statique et du travail musculaire à dominante dynamique (notion de fatigue).
2.3 Identifier les facteurs de risque.	Biomécaniques : les efforts, le maintien des postures, les amplitudes extrêmes, la répétitivité des mouvements. Les facteurs psychosociaux Les facteurs liés à l'environnement physique : vibrations, éclairage, ambiances thermiques.



Séquence 3	Durée : 2h45
Compétence visée : Etre capable de détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminant son activité physique.	
Objectifs pédagogiques	Thèmes
3.1 Décrire les sollicitations dans son activité	Descriptif du déroulé des actions et de leurs buts. Descriptif des sollicitations dans chaque action.
3.2 Identifier les déterminants de l'activité physique	Notion de déterminant (cause)
3.3 Détecter les sollicitations sur son poste de travail et adopter les positions les plus adaptées.	Démonstrations commentées et justifiées lors d'exercices de manutention sur les postes de travail.

Evaluation de la formation	Durée : 0h15
Evaluation de la formation par les stagiaires.	