



Gestes et postures

OBJECTIFS

- Détecter les situations génératrices de Troubles Musculosquelettiques (TMS).
- Connaître les maux du dos (physiologie, anatomie et pathologie).
- Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort.

POUR QUI ?

Travailleurs d'ESAT.

PRÉ REQUIS

Aucun.

NOMBRE DE STAGIAIRES

2 à 8 personnes maximum.

DURÉE

1 jour / 7 h.

COÛT

Intra-muros : 2 100 € nets exonérés de la TVA, frais du formateur inclus.
Déjeuner à la charge de l'établissement d'accueil.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et de cas concrets,
- Animation interactive entre stagiaires et formateurs (questions/réponses, partage d'expériences),
- Selon les formations : quiz, questionnaire, mises en situation, études de cas, démarche réflexive, jeux de rôles, travail en sous-groupe, etc.,
- Projection de supports lors de la formation (diaporama, vidéos, documents techniques, etc.),
- Mise à disposition de supports pendant et à l'issue de la formation,
- Utilisation de vidéoprojecteur, tableau blanc, paperboard.

MOYENS D'EVALUATION ET DE SUIVI

- Feuille de présence,
- Evaluation de l'acquisition des objectifs par le formateur selon les moyens, pédagogiques utilisés lors de la formation
- Evaluation de la formation par les stagiaires,
- Certificat de réalisation et attestation de compétences.

PROGRAMME ET DÉROULÉ

Le programme tient compte des réformes (plan de transformation des ESAT, Loi pour le plein emploi et ses décrets, rapports IGAS, ...).

Chaque demi-journée commencera par un tour de table : le premier pour présenter et recueillir les attentes des participants, les suivants pour valider les acquis.

Formation Théorique :

- Notions de prévention ;
- Les maux du dos (physiologie, anatomie et pathologie) ;
- Les T.M.S. ;
- Les principes de sécurité et d'économie d'effort.

Formation Pratique :

- Mise en application pratique ;
- Exercices simples de port de charges ou d'adaptation au poste selon besoins ;
- Visite du site avec analyse des postes de travail ;
- Mise en application des principes de sécurité et d'économie d'effort sur les postes de travail.

Contrôle des connaissances :

- Evaluation de l'apprenant au fur et à mesure de la progression ;
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences ;
- Exercices pratiques ;
- Evaluation de la formation, échanges et conclusion.

INTERVENANT

Intervenant qualifié aux compétences techniques et pédagogiques actualisées