



# Travailleurs en ESAT



**Stage intra-muros**  
01 42 40 15 28 - 07 88 52 77 45  
andicat@andicat.org

## GESTES ET POSTURES

**[ Nouvelle Formation ]**

### OBJECTIFS

- Adapter un comportement physique rationnel au poste de travail
- Anticiper les conséquences qui peuvent y être liées

### CONTENU

- Accueil des participants, présentation de la formation et tour de table
- Réglementation
- Prévention
- Les amplitudes articulaires
- Le mécanisme de l'accident
- Le fonctionnement du corps
- Identification des dangers de l'activité physique
- Exercices pratiques sur les différents postes de travail
- Bilan, synthèse de stage et évaluation de satisfaction des stagiaires

#### POUR QUI ?

Travailleurs d'ESAT effectuant de la manutention manuelle.

#### PRÉ REQUIS

Aucun

#### NOMBRE DE STAGIAIRES

8 personnes maximum

#### DURÉE

1 Jour - 7h.

#### COÛT DE LA FORMATION

STAGE INTRA-MUROS - DEVIS SUR DEMANDE

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques, alternance d'apports théoriques et de cas concrets
- Pédagogie basée sur une interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mémento des interventions remis aux participants à l'issue de la formation

### MOYENS D'ÉVALUATION

Participation active des stagiaires sous forme de questions-réponses, exercices pratiques

### MOYENS TECHNIQUES

- Projection animation sur tableau blanc
- Charges réelles du poste de travail

### INTERVENANT

Formateur disposant des compétences techniques et pédagogiques nécessaires



## TMS LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

**[ Nouvelle Formation ]**

### OBJECTIFS

Adapter ses postures à son poste de travail

### CONTENU

- Accueil des participants
- Présentation du formateur et de la formation
- Présentation des participants et expression de leurs attentes
- Identifier les parties du corps les plus sollicitées
- Apprendre le fonctionnement de son corps avec un zoom sur les parties les plus sollicitées
- Education aux bons gestes et bonnes postures en fonction du handicap
- Importance des échauffements et étirements au quotidien
- Partie pratique avec mises en situations professionnelles
- L'adaptation aux besoins se fera en fonction des attentes des stagiaires et/ou du commanditaire

#### POUR QUI ?

Tous publics.

#### PRÉ REQUIS

Aucun

#### NOMBRE DE STAGIAIRES

4 à 8 Personnes maximum

#### DURÉE

1 Jour - 7h.

#### COÛT DE LA FORMATION

STAGE INTRA-MUROS - DEVIS SUR DEMANDE

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### MOYENS D'ÉVALUATION

- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### INTERVENANTS

Formateur disposant des compétences techniques et pédagogiques nécessaires

