

## TRAVAILLEURS EN ESAT

# 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

Avoir bénéficié d'une sensibilisation à l'autodétermination.

#### Nombre de stagiaires

2 à 8 personnes maximum.

#### Durée

1 jour, soit 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.

\* Intra-muros mutualisée - Devis sur demande.

### Moyens pédagogiques

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

### Moyens d'évaluation

- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.



### PROGRAMME ET DÉROULÉ

Chaque demi-journée débutera par un tour de table : la première afin de présenter la formation et identifier les attentes des participants, la seconde pour valider les acquis de la demi-journée précédente.

#### • 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

Consultant formateur ayant une expérience dans l'animation de stage pratique à l'autodétermination auprès des personnes présentant une déficience intellectuelle.