



ADOPTER LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

PROGRAMME

ATTENTION : Ce programme sera adapté précisément et validé lors de la réunion de cadrage en fonction de vos besoins, des activités exercées et des personnels concernés.

Séquence 1 : Présentation théorique

- Les statistiques de l'Université,
- Les notions d'anatomie et les troubles musculo-squelettiques ;
- Les facteurs aggravants ;
- Les principes « d'économie d'efforts » : les techniques de levage, de transport de charges et les gestes appropriés (le choix des prises) ;
- Présentation des différentes techniques sur les activités des stagiaires.
- Analyse des problématiques terrain (photos, vidéos...) ;

Séquence 2 : Mises en situation

- Le formateur présente les différents scénarii ;
- Discussions / échanges avec les formateurs sur les gestes réalisés par les stagiaires durant les activités relatives aux scénarii ;
- Le formateur présente les mauvaises pratiques à éviter et les « bons gestes au quotidien » par scénario ;
- Les stagiaires mettent en pratique les bons gestes pour les comprendre ;
- Le formateur explique comment communiquer sur ces « bons gestes au quotidien ».

Séquence 3 : Synthèse

- Questions / réponses ;
- Synthèse de la formation.

OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel aux problématiques des gestes et postures dans le cadre des activités exercées ;
- Savoir analyser la situation de travail et adopter la conduite adéquate ;
- Acquérir des techniques efficaces d'économie d'efforts ;
- Être capable d'appliquer les principes de sécurité en fonction des situations.

PUBLIC

- Cette formation s'adresse aux personnels de votre établissement en fonction des problématiques identifiées.

DURÉE ET LIEU

- 1 journée pour 5 à 10 participants sur votre site, adaptable à vos besoins.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques : présentation PowerPoint, flyer, vidéo.
- Réalisation, par les stagiaires, de cas pratiques en rapport avec les thématiques théoriques abordées, mises en situation.
- Matériel technique : Port d'un gilet pédagogique API (Alarme de Posture Inadaptée) pour sensibiliser les stagiaires sur les risques de lombalgies.
- Des documents sur les thématiques de la formation pourront être remis aux stagiaires.
- Une attestation de formation vous sera transmise pour être remise à chaque stagiaire.

A PROPOS DU CERFOS