

GESTES ET POSTURES

 Durée : 1 jour –  Nature de l'action développement des compétences  Sur Site hôtelier

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

- Acquérir les bases de l'anatomie et de la physiologie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.
- Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques à son métier.
- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de TMS (Troubles Musculo Squelettiques).
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.

PUBLIC ET PRE-REQUIS :

- Tout public

INTERVENANT ET MODALITES :

- Emmanuelle LANDAIS, Animatrice Qualité / Sécurité
- En Présentiel / inter
- 3 stagiaires minimum
- Disponibilité : nous consulter en fonction du planning
- Tarif : envoi du devis sur demande

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Exposés interactifs
- Support de cours « formation gestes et postures »
- Travaux pratiques (mise en situation)

MODE D'EVALUATION ET DE VALIDATION :

- Attestation de fin de formation et certificat de réalisation
- L'évaluation porte sur des évaluations théoriques (questionnements, quizz) et pratiques (mise en situation) tout au long de la formation.

DEROULE

Prévention des risques

- Statistiques et enjeux – Définitions - Réglementation
- Apparition du dommage et mesures de prévention
- Principes de prévention et pistes d'amélioration des postes de travail

Notions d'anatomie, physiologie et pathologie

- Fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie
- Pathologies associées et facteurs de risque
- Principe de sécurité et d'économie d'efforts

Gestes et postures sur le poste de travail

- Connaitre les différentes techniques gestuelles et posturales propres à l'ergonomie
- Repérer les risques posturaux dans une situation de travail
- Adopter les bonnes postures et les bons gestes en situation réelle et quotidienne