



FORMATION

GESTES ET POSTURES

Personnels d'Entretien



SECOURISME

Premiers Secours Citoyen PSC
Sauveteur Secouriste du Travail SST
Gestes Qui Sauvent GQS
Urgences Petite Enfance UPE

INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs
Evacuation Guide et Serre File
Equipier Première Intervention Incendie

HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 H0V
BS BE Interventions Simples
BR BC B1 B2

PREVENTION DES RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés
à l'Activité Physique PRAP
Industrie / Bureau / Commerce IBC
Sanitaire & Social 2S

Gestes & Postures
Bureau
Conduite
Industrie
Manutention
Personnel d'Entretien
Petite Enfance
PMR Personnes à Mobilité Réduite

HYGIENE ALIMENTAIRE

Hygiène & Sécurité Alimentaire
Hygiène Alimentaire en Restauration
Commerciale

DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation
Evaluation des Risques
Vérification et Mise à Jour

Public concerné :

La formation gestes et postures personnels d'entretien, s'adresse à tous salariés ; personnels de ménage, techniciens de surface, femmes de chambres, jardiniers...

Objectifs de la formation :

Prévenir et réduire les risques d'apparition d'accidents du travail et de maladies professionnelles spécifiques aux métiers des personnels d'entretien
Appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes
Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
Mettre en pratique des exercices physiques de prévention active des troubles musculo squelettiques (TMS).

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Programme :

- **Diagnostic**

Etude des facteurs de risque et pathologies du travail

- **Maîtriser les notions de base de l'ergonomie**

Intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail

Anatomie, physiologie, biomécanique

Les différentes pathologies

- **Vieillessement et usures physiques**
- **Les obligations légales**
- **Pratique expérimentale avec objets pédagogiques, manutentions seul et à 2**
- **Pratique gestuelle au poste de travail (station debout, station courbée)**

- utilisation du matériel

- manipulation du mobilier et de charges inertes

- **Exercices physiques et étirements**

Comprendre l'intérêt et appliquer les échauffements (articulaire et musculaire) et des étirements dans la prévention des risques et des douleurs liées au poste de travail

- **Evaluation de la formation**

Le stagiaire est capable de mettre en pratique les principes d'économie d'effort, d'améliorer sa position au quotidien et de diminuer les risques de pathologies liés à son poste de travail.

Moyens et Méthodes pédagogiques :

Diaporama et Film(s)

Mannequin

Utilisation de charges diverses

Utilisation du matériel métier

Mise en situation des participants

Situations à résolution de problèmes

Intervenant :

Formateur en gestes et postures, kinésithérapeute et/ou ergothérapeute.

Durée :

1 journée pour un groupe de 3 à 10 participants.

Evaluation et sanction de la formation :

Evaluation : continue formative (présence, apprentissage, participation active et test de fin de formation).

Sanction : attestation - certificat de réalisation.