

Gestes et postures - Activité Expérimentation

Comprendre les déterminants des atteintes aux corps en lien avec les activités physiques de son métier (gestes et postures) et intégrer différents leviers de prévention de ses risques.

Public Concerné

Toute personne amenée à réaliser de la manutention manuelle dans ses tâches de travail habituelles Activité Expérimentation

Pré Requis

Parler et/ou comprendre à l'oral le français

Objectifs

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés aux activités physiques pour l'établissement.
Connaître l'anatomie du corps humain, ses limites et atteintes au regard des sollicitations qui lui sont appliquées.
Participer à la maîtrise de ces risques sur les plans humain, organisationnel et technique.

Les + métier

En assimilant une connaissance physiologique du fonctionnement du corps humain, aux diverses causes qui sont à l'origine de pathologies dorsales et articulaires notamment, il est possible de sélectionner des leviers d'amélioration des conditions de travail sur les plans humains, techniques et organisationnels.

Qualification Intervenant(e)(s)

Intervenant-e possédant la base en prévention des risques professionnels (INRS)

Intervenant-e certifié « formateur PRAP »

Méthodes et moyens pédagogiques

Méthode magistrale de présentation de contenus (outil informatique, supports pédagogiques individuels)

Objectifs Pédagogiques

Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés aux activités physiques pour l'établissement.
Connaître l'anatomie du corps humain, ses limites et atteintes au regard des sollicitations qui lui sont appliquées.
Participer à la maîtrise de ces risques sur les plans humain, organisationnel et technique

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation formative continue

QCM

Attestation de fin de formation conformément à la FPC

Parcours pédagogique

Connaissances théoriques (durée approximative 50%)

Réglementation et statistiques.

Le mécanisme d'apparition du dommage des risques liés aux activités physiques.

Anatomie, fonctionnement, limites et pathologies du corps humain (dos, articulations, muscles, besoins fondamentaux du corps avant, pendant et après l'effort ainsi que les impacts des charges mentale et émotionnelle dont les facteurs de stress).

Identification des déterminants d'une situation de travail et de l'hygiène de vie pouvant entraîner les dommages (lombalgies, cervicalgies, TMS...).

Identification des besoins et/ou réponses aux niveaux humains, organisationnels et techniques afin d'améliorer les conditions de manutention.

Savoir-faire pratiques (durée approximative 50%)

Préparer son corps aux sollicitations physiques et pratiquer l'échauffement avant effort.

Comprendre et appliquer les Principes de Sécurité Physique et des Techniques d'Économie d'Effort dans son quotidien (pour les manutentions manuelles et les postures sédentaires de son quotidien).

Adapter les bons gestes et postures aux outils de manutentions mécanisés.

Amener son corps vers le repos nécessaire par les étirements après l'effort.

Être acteur de remontée d'information de situations dangereuses ne permettant pas l'application de ces principes et techniques.

S'interroger sur les moteurs et freins au changement des habitudes de travail.

Travaux agricoles :

Déplacement avec port de charge sur le dos

Port de charge

Attelage / dételage engin agricole

Arrimage sur remorque

Préparation de charge au sol

Durée

7.00 Heures

Effectif

1 Jour

De 1 à 8 Personnes