Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.08

Gestes et postures

Public

Gardien(ne), agent de proximité ou de cité, agent d'entretien ou de maintenance, agent d'exploitation

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours soit 14 heures

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum et 10 personnes maximum

Coût pédagogique

Nous consulter

Objectifs pédagogiques

Caractériser les dommages potentiels liés à son activité physique en utilisant les connaissances du fonctionnement du corps humain
Prendre conscience de l'importance des bons gestes et des bonnes postures dans le travail au quotidien
Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans les tâches menées au quotidien
A partir de l'outil OAP (Observer - Analyser - Préconiser), être capable de détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminants son activité physique

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active avec des exercices pratiques tirés de la réalité concrète des participants
Apports théorico-pratiques à partir d'un support vidéo, ludique et interactif
Mise en situation professionnelle mise en place, adaptée aux risques du métier des participants
Echanges entre les stagiaires et l'intervenant
Un support écrit est remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

Test d'auto-positionnement adressé avant et après la formation
Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation et certificat de réalisation individuels délivrés après la formation

Gestes et postures

Contenu

- ✓ Sensibilisation des participants à la notion de prévention des risques : notion de risque – dangers du métier et les dommages
- ✓ Prise de conscience du problème
- ✓ Comprendre le mécanisme rachidien : les causes du mal de dos
- ✓ Comprendre la Biomécanique
- ✓ Travail sur films : analyse et échanges
- ✓ Préconisations

Indicateurs de résultats

2 groupes en intra entre juin 2025 et oct. 2026
16 personnes formées
Taux de satisfaction moyen : 99%