

Gestes et postures

Formation ESAT / EA · Vie professionnelle et compétences professionnelles · Public : Travailleurs en ESAT

DURÉE 9 heures 3 séances de 3 h Soit 9h	MODALITÉ Présentiel	EFFECTIF 5 à 8 participants	LIEU Sur site en ESAT ou EA	TARIF Tarif de groupe : 190 euros / heures
--	--------------------------------------	--	--	---

Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser aux risques spécifiques liés aux postures de travail ainsi qu'au port et déplacement d'une charge d'une manière générale
- Acquérir les gestes adaptés à l'activité professionnelle

Programme détaillé

Le programme est élaboré à partir de l'observation des postes de travail et des mises en situation concrètes

ANATOMIE

- Comprendre le mécanisme global du dos et des articulations sollicitées
- Expliquer les notions d'anatomie et de physiologie

COMPRENDRE SON CORPS FACE AUX DIFFÉRENTS POSTES DE TRAVAIL

- Repérer les positions néfastes pour le dos
- Identifier les différents éléments primordiaux à prendre en compte selon le type de poste de chacun: position assise ou debout, dynamique ou statique

MANUTENTION DES CHARGES

- Acquérir les bonnes postures lors de la manutention au travail et pour les activités quotidiennes chez soi
- Apprendre les principes de sécurité physique et d'économie à l'effort lors du port de charge manuel ou mécanique, seul et à plusieurs

Option complémentaire

Nous vous proposons aussi d'intervenir auprès de vos activités quotidiennes et vous accompagner sur le terrain.

- **DURÉE:** À définir ensemble,
- **OBJECTIF:** Transferts des acquis en situation concrète
- **PRÉ-REQUIS:** Avoir effectué la formation gestes et postures

Méthodes et outils pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Observation des postes de travail, mise en situation
- Méthodes actives et participatives
- Remise d'un livret explicatif avec résumé en images et photos de la formation

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices pratiques pendant les sessions, et évaluation en fin de formation.

INSCRIPTION

Signature d'une convention

DÉLAI D'ACCÈS

Dans les 2 mois suivant la signature de la convention

L'inscription devient définitif à compter de la signature de la convention

MODALITÉS D'ADAPTATION

Toutes nos formations sont adaptables aux spécificités du handicap. Lors du premier contact, un questionnaire sera réalisé afin de répondre au mieux aux besoins du stagiaire.

RÉFÉRENT HANDICAP

Anne Sophie FRANVILLE — Référente handicap

06 16 74 69 33

as.franville@areramformation.fr

CONTACT POUR LA FORMATION

Anne Sophie FRANVILLE

06 16 74 69 33

as.franville@areramformation.fr