

P R A P

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Réf : PR014

MAJ : 09/21

Public concerné

Toute personne effectuant régulièrement des manutentions ou ayant des contraintes posturo-gestuelles importantes
Effectif : de 4 à 10 personnes

Durée

1 jour – 7 heures

Pré-requis

Aucun

Méthodes pédagogiques

Recueil des attentes des stagiaires
Alternance d'apports théoriques, réflexion, analyses et entraînements pratiques
Mises en situation

Moyens et techniques pédagogiques

Support pédagogique remis à chaque stagiaire

Lieu

En INTRA : dans vos locaux

Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité :

- d'avoir une approche analytique du corps humain
- d'adapter son geste à sa morphologie pour améliorer son confort et sa sécurité lors des manutentions
- de faire diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies professionnelles et des accidents du travail liés aux manutentions

Contenu du stage

Formation théorique

Description et fonctionnement de la colonne vertébrale
Causes et conséquences du mal de dos
Réglementation et consignes de sécurité concernant les manutentions
Notions d'ergonomie posturo-gestuelle

La formation pratique

Éducation gestuelle spécifique
Gymnastique préventive
Manutention des charges
Gestes de la vie quotidienne
Application en groupe aux postes de travail
Visites des postes et recherche d'amélioration

Application individualisée au poste de travail

Révision des consignes
Corrections individualisées
Réponses aux questions
Recherche de solutions aux obstacles environnementaux

Dispositif de suivi et d'évaluation

Évaluation en cours d'acquisition qui peut être faite, selon le contenu de la formation, sous forme :
Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeux de rôles..
Questionnaire de fin de formation
Évaluation de satisfaction

Profil du formateur

Cette formation est assurée par une kinésithérapeute