

Gestes et Postures Agent d'entretien

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique dans la manipulation des objets (diminution des risques d'accidents et limitation de la fatigue)
- Apporter plus d'attention au port des protections individuelles, à l'utilisation des aides mécaniques à la manutention et à l'organisation du poste de travail

PUBLIC CONCERNE :

Agent entretien
Tout public intervenant comme agent entretien

PROGRAMME :

THEORIE

- Présentation générale des objectifs.
- Echanges sur les représentations sur les accidents du travail : définition, origine, conséquences, souffrances, coûts directs et indirects.
- Utilisation des statistiques de la CNAM et de l'entreprise.
- Présentation de la morphologie du corps : squelette, muscles, colonne vertébrale.
- Explications : lumbago - sciatique - hernie discale tassement discal.
- Application des principes de base aux situations de travail : Les efforts mécaniques dans la colonne dus aux mauvaises postures. Etude des principes de sécurité physique à adopter. Informations sur la nécessité d'une mise en pratique habituelle.

PRATIQUE

- Exercices divers d'échauffement.
- Prises et poses de différents objets de base : caisses à 1 et 2 Poignées - caisses sans poignée - caisses hautes - caisses légères et plus lourdes.
- Pose et prise d'objet en hauteur ou sous un rayonnage.
- Pendant cette séance pratique : acquisition progressive des bonnes positions et prises de vues en filmant les positions de chacun.

Niveau de connaissance prérequis :

Aucun

Nature de la formation :

Action de formation visant à acquérir, entretenir ou perfectionner des connaissances.

Méthodes pédagogiques :

- Partage d'expériences
- Etude de cas pratique
- Mise en situations

Méthodes techniques :

- Support de formation
- Apports théoriques
- Apports pratiques
- Méthode participative

Modalité d'évaluation :

Mise en situation pratique

Intervenant : GROUPE FORCES

Effectif :

6 à 12 maximum

Lieu :

Maison de la Famille, Besançon

Date (s) :

27 Juin 2025

Durée :

7 heures, 1 jour

Coût total :

Salarié Familles Rurales : 392 €

Personne extérieure : 467 €

Accessibilité Handicap :

Vous êtes en situation de handicap, faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Mme Stéphanie COURTEBRAS : 03 81 88 76 84