

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES SST

(Références réglementaires : Article R231-71, R4541-1, et R4541-2 du code du travail)

Objectifs généraux	Connaître son dos, son corps et son fonctionnement et les dommages potentiels.
	Apprendre à ne pas se blesser en adoptant la bonne posture et le bon geste, ou mettre en œuvre des améliorations de sa situation de travail.

Compétences visées	
1. Etre capable de caractériser l'activité physique dans une situation de travail	2. Etre capable de repérer les situations à risque
3. Etre capable de caractériser les dommages potentiels	4. Etre capable d'adopter les bonnes postures et les bons gestes sur son poste de travail
5. Etre capable de pratiquer les échauffements et étirements nécessaires	6. Etre capable d'améliorer sa condition par le renforcement physique

Public visé	Actifs de 16 ans ou plus.
Type de formation	Présentiel
Durée	3 heures
Prérequis	Aucun
Nombre de participants	5 à 12 par session
Délais et conditions d'accès à la formation	A compter de votre demande par mail, une réponse vous sera apportée sous 8 jours (envois de informations modalités, programmes et devis).
Moyens techniques et pédagogiques	Formation interactive avec travail en groupe. (Exposé interactif, Brainstorming, débat) Apprentissage théorique et pratique. (Démonstrations en temps réel et commentées justifiées, apprentissage en sous-groupe, reformulation)
Outils	Ordinateur, vidéoprojecteur, tapis de sol
Intervenant	Formateur Gestes et postures à jour de sa formation continue.
Documents remis	Attestation de réussite ou de présence
Évaluation des apprenants	Formative
Evaluation de la formation	Il est demandé aux stagiaires de remplir un questionnaire « à chaud » à la fin de la formation. Puis un temps d'écoute et de dialogue est organisé.
Certificat	Délivrance d'une attestation de formation Gestes et postures au travail

Validation : une évaluation formative est réalisée tout au long de la formation. Des attestations de fin de formation et de présence seront remises au stagiaire en fin de session.



Programme :

La réglementation
Anatomie et biomécanique
Les troubles articulaires et rachidiens
Myologie
Les bons gestes
Le poste de travail – ergonomie
Les différents exercices de renforcement
Les étirements