

## OBJECTIF

À la fin de la formation, le participant sera capable d'observer et d'analyser une situation de travail, en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, et mettre en œuvre les techniques de manutention manuelle.

Il sera également en mesure d'organiser et d'animer une séquence de formation, de mettre en œuvre des méthodes et techniques pédagogiques adaptées au public et de réaliser une évaluation des participants.

## CONTENU

### → Théorie :

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie
- Connaître les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et les facteurs de risques des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Proposer des améliorations de sa situation de travail pour réduire les risques : aménagement des locaux, postes de travail,...
- La préparation d'une formation
- Comment communiquer ?
- La pédagogie adaptée à l'adulte
- La progression pédagogique
- Les outils pédagogiques
- Les évaluations de la formation

### → Pratique :

- Maîtriser les grands principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Apprentissage des différentes techniques de manutention manuelle
- Mise en œuvre des principes de manutention : positionnement, choix des prises,...
- Les postures liées aux activités de bureau : travail sur écran
- Analyse des pratiques sur poste de travail
- Mise en situation d'animation théorique, pratique et en situation d'évaluation des participants

## TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

- Exposés interactifs, travaux de groupes
- Mises en situations sous forme d'exercices pratiques
- Livret de formation remis à chaque participant

## VALIDATION DES ACQUIS

Le participant est évalué sur la base d'une épreuve écrite (QCM) et d'une épreuve pratique (mise en situation). Délivrance d'une attestation de réussite aux stagiaires ayant fait l'objet d'une évaluation favorable.

Nous recommandons d'effectuer un recyclage tous les 3 ans.

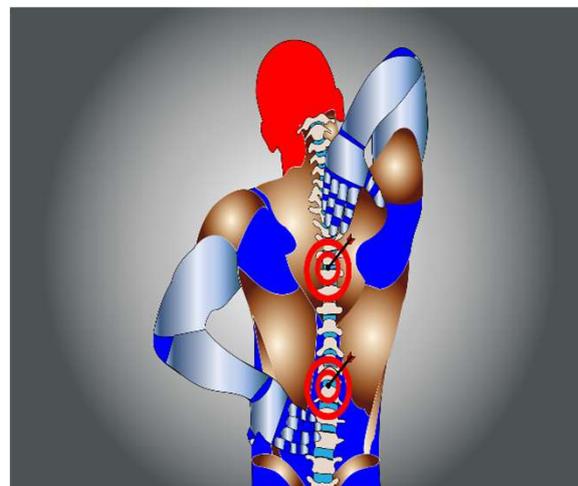
La formation ne permet pas de valider un/ou des blocs de compétences, des équivalences ou passerelles.

## CONTACT

04.86.95.10.94 - 06.08.37.36.64

[contact@alpha-secourisme.com](mailto:contact@alpha-secourisme.com)

[www.alpha-secourisme.com](http://www.alpha-secourisme.com)



### Public concerné

Toute personne amenée à animer des formations Gestes et Postures

### Pré-requis

Aucun

### Durée

4 jours

### Effectif

10 participants maximum

### Encadrement

Formateur de formateur et Formateur PRAP IBC/2S

### Accessibilité

Accessible aux personnes en situation de handicap

### Prix

Nous consulter