

The logo consists of a square with a red-to-orange gradient background. The words "AIR GO" are written in a bold, blue, sans-serif font, centered within the square.

AIR GO

Maîtrise des Gestes et Postures

The logo for AIR GO is centered within a square background that features a vertical gradient from light cyan on the left to dark blue on the right. The text 'AIR GO' is written in a bold, red, sans-serif font.

Maîtrise des Gestes et Postures

OBJECTIFS

- Améliorer la conscience corporelle
- Réduire les risques de blessures
- Augmenter l'efficacité et la performance
- Promouvoir une meilleure santé globale
- Intégrer les connaissances dans la routine quotidienne
- Développer l'autonomie des participants
- Sensibiliser à l'importance de l'ergonomie
- Favoriser une culture de la sécurité au travail

Public visé et pré-requis

Public visé

- Tout public

Pré-requis

- Aucun



Maîtrise des Gestes et Postures

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :

- Formation réalisée en intra-entreprise
- Intervention d'un formateur expérimenté.
- Des supports pédagogiques : supports de cours, travaux pratiques, quizz et études de cas concrets.

MODALITES DE SUIVI ET ÉVALUATION :

- Le suivi de la formation est assuré par la signature d'émargement par demi-journées par chaque candidat.
- Chaque participant est évalué en continu grâce à des mises en situation et à des quizz d'évaluation. L'évaluation se fait de manière formative tout au long de la formation.
- L'acquisition des savoirs et des compétences se fera à l'aide de formulaires d'évaluation.

À l'issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat : attestation de fin de formation.

MODALITÉS D'ORGANISATION :

Formation en intra entreprise. Durée : 14 h

Formateurs : Vincent Duport et Loup Tixeire

E-mail : contact@airgo-formation.com Téléphone : 06.44.13.34.64

The logo for AIR GO is centered on a square background with a blue-to-teal gradient. The text 'AIR GO' is written in a bold, red, sans-serif font.

Maîtrise des Gestes et Postures

Jour 1: Fondamentaux des Gestes et Postures (7 heures)

Module 1: Comprendre l'Ergonomie et la Biomécanique (2 heures)

- Principes d'ergonomie appliquée au lieu de travail.
- Biomécanique du corps humain : comprendre comment les mouvements et postures affectent les différentes parties du corps.

Module 2: Risques Associés aux Mauvaises Pratiques (2 heures)

- Identification des risques liés aux mauvaises postures et gestes.
- Analyse des conséquences des TMS sur la santé et la productivité.

Module 3: Techniques de Levage et de Manipulation (2 heures)

- Techniques sécuritaires de levage et de manipulation de charges.
- Exercices pratiques sur les méthodes de levage correctes.

Module 4: Exercices d'Application (1 heure)

- Mise en situation

The logo for AIR GO is centered within a square background that features a vertical gradient from light blue on the left to dark blue on the right. The text 'AIR GO' is written in a bold, red, sans-serif font.

Maîtrise des Gestes et Postures

Jour 2: Application Pratique et Prévention (7 heures)

Module 5: Pratiques de Prévention des TMS (2 heures)

- Stratégies de prévention des TMS au travail.
- Importance de l'alternance des tâches et des pauses actives.

Module 6: Adaptation du Poste de Travail (2 heures)

- Principes d'aménagement ergonomique du poste de travail.
- Atelier pratique : ajustements individuels et recommandations ergonomiques.

Module 7: Programme de Renforcement et d'Étirement (2h)

- Exercices de renforcement musculaire et d'étirement pour prévenir les TMS.
- Création d'un programme quotidien d'exercices simples à intégrer dans la routine de travail.

Module 8: Mise en Place d'une Culture de Sécurité (1 heure)

- Encourager une culture de sécurité et de bien-être au sein de l'organisation.
- Engager les employés dans la prévention des TMS : rôle des relais de sécurité, formation des pairs.

AIR GO

Maitrise des Gestes & Postures



DURÉE DE LA FORMATION

14 Heures



SUIVI ET ÉVALUATION

Notification d'entrée en formation
Suivi de l'apprenant
Quizz d'évaluation de fin de module
Mises en situation
Attestation de fin de formation