2.2 Gestes et postures

Public
Gardien(ne), agent de proximité ou de cité, agent d'entretien ou de maintenance, agent d'exploitation

Prérequis
Aucun

Durée
2 jours, soit 14 heures

Nombre de stagiaires
Minimum : 4 / Maximum : 12

Coût pédagogique
Nous consulter

Indicateurs de résultats 2025-2026
- 2 groupes en intra
- 16 personnes formées
- Taux de satisfaction moyen : 99%

Objectifs pédagogiques
- Caractériser les dommages potentiels liés à son activité physique en utilisant les connaissances du fonctionnement du corps humain
- Prendre conscience de l'importance des bons gestes et des bonnes postures dans le travail au quotidien
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans les tâches menées au quotidien
- A partir de l'outil OAP (Observer - Analyser - Préconiser), être capable de détecter les risques d'atteintes à sa santé et de les mettre en lien avec les éléments déterminants son activité physique

Méthodes pédagogiques
- Pédagogie active avec des exercices pratiques tirés de la réalité concrète des participants
- Apports théorico-pratiques à partir d'un support vidéo, ludique et interactif
- Mise en situation professionnelle mise en place, adaptée aux risques du métier des participants
- Echanges entre les stagiaires et l'intervenant

Modalités d'évaluation
- Test d'auto-positionnement avant et après la formation
- Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation
- Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
- Certificats de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

2.2 Gestes et postures

Programme de la formation

- Sensibilisation des participants à la notion de prévention des risques : notion de risque – dangers du métier et les dommages

- Prise de conscience du problème
  - Quelques chiffres clés, témoignages sur vidéos filmées « Aïe, ouille, j'en ai plein le dos ! »
  - Notions d'anatomie et pathologies
  - Accidents du travail, maladies professionnelles, causes de fatigue

- Comprendre le mécanisme rachidien : les causes du mal de dos
  - Le rachis dans son ensemble
  - Le rachis et son approche morphologique
  - Les vertèbres : cervicales, dorsales, lombaires
  - L'importance de la souplesse et de la robustesse
  - Les positions néfastes et leurs conséquences
  - Le respect de la courbure naturelle
  - Actions primordiales des jambes

- Comprendre la Biomécanique
  - Les gestes répétitifs et leurs conséquences
  - Les muscles puissants et fragiles
  - Savoir écouter son corps et lui poser des limites

- Travail sur films : analyse et échanges
  - Observation de personnels en situation de travail
  - Focus sur certaines notions : le gaspillage, l'adaptation, l'organisation…
  - Travail, organisation, outils, postures, environnement
  - Focus sur les dangers, port de charges, les points d'eau, les containers…

- Préconisations
  - Apports didactiques
  - Définition d'un plan d'actions à court, moyen et long terme