FORMATEUR GESTES ET POSTURES

Ergonomie

DURÉE
14 heures / 2 jours

INTERVENANT
Formateur expert en prévention des risques

NOMBRE DE STAGIAIRES
Maximum 4

PRÉ-REQUIS

- Expérience dans le domaine de la santé, de la sécurité ou de l'ergonomie recommandée

PUBLIC CONCERNÉ

Futurs formateurs en prévention des risques liés à l'activité physique

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les enjeux des gestes et postures au travail
- Maîtriser le cadre réglementaire et les principes d'ergonomie
- Maîtriser les bases de la méthodologie pédagogique pour animer une formation
- Mettre en pratique les techniques d'animation
- Animer une séquence de formation et recevoir des feedbacks
- Valider les acquis par une évaluation finale

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés interactifs pour les apports théoriques

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Travaux pratiques : études de cas, jeux de rôle, simulations

Supports visuels : vidéos, schémas, diaporamas

Supports Remis aux participants : Livret du formateur => fiches mémo, ressources réglementaires, modèles de supports + sur Clé USB => diaporamas, vidéos, grilles d'évaluation

ÉVALUATION & VALIDATION

Évaluation continue : participation, qualité des animations, QCM

Certificat de réalisation

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : THÉORIE, RÉGLEMENTATION ET MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE

- Cadre réglementaire et enjeux : obligations légales, textes de référence (Code du travail, INRS), statistiques sur les TMS
- Anatomie et physiologie appliquées : mécanismes des TMS, principes de biomécanique
- Principes d'ergonomie et analyse des postes de travail : outils d'analyse (grilles, checklists)
- Méthodologie pédagogique : techniques d'animation, gestion de groupe, création de supports

JOUR 2 : PRATIQUE, ANIMATION ET ÉVALUATION

- Préparation d'une séquence de formation : conception d'un module court (15-20 min) par participant
- Animation et évaluation : chaque participant anime sa séquence devant le groupe
- Retours et améliorations : analyse collective des animations, conseils personnalisés

ASPECT RÈGLEMENTAIRE

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Article R4541-8 du code du Travail