

Formations **Aktéap** 2021

RÉVÉLATEUR DE COMPÉTENCES

Les centres de formation continue de l'enseignement privé
associent leurs compétences pour former vos salariés
au plus près de votre établissement.



B3 Gestes et postures : écogestes et ergonomie pour l'entretien des locaux

Objectifs

- Acquérir les gestes techniques adaptés à son activité professionnelle d'entretien des locaux et de manutention, dans le cadre de la prévention des risques.
- Appliquer les principes d'économie gestuelle.

Contenu de formation

L'ergo motricité / anatomie et biomécanique

- La colonne vertébrale : son fonctionnement, son articulation...
- Biomécanique générale.
- Biomécanique ciblée : Mouvements entre vertèbres dans tous les plans, le poids (principal ennemi du dos), charges supportées par le disque / vieillissement du disque.

Troubles musculo squelettiques/ Douleurs-causes-conséquences

- Pourquoi ça fait mal ? Pathologie discale.
- Douleurs et gestes et postures à risques : Les facteurs de risque (manutentions, vibrations, postures...), les gestes et postures inappropriés, des conseils d'hygiène de vie.

Les attitudes et les postures - les techniques gestuelles en situation - Principes de sécurité

- Les postures : étude par rapport aux postes de travail et analyse des contraintes.
- Mise en place d'actions correctives.
- Exercices pratiques de ces actions à mettre en place.
- Verrouillage de la colonne (Savoir-faire).
- Positions clés pour déplacer et/ou soulever une charge.

Le comportement physique au quotidien - Conseils pratiques (solutions aux erreurs constatées)

- Reprise des éléments vus en pratique.
- Le dos dans sa vie quotidienne : pratique des gestes appropriés du lever au coucher, les activités quotidiennes (courses, conduite, bricolage...).
- Le dos dans sa vie professionnelle.
- Conseils au quotidien : exercices d'étirement, de musculation.

Public

- **Public concerné** : Personnels d'entretien, tous salariés exerçant une activité physique.
- **Conditions d'accès** : Inscription validée par l'employeur sur le site Espace formation, au plus tard 10 jours avant le 1^{er} jour de formation. Adaptations pédagogiques possibles aux situations de handicap (nous contacter avant inscription).

Durée : 1 jour, soit 7 heures de formation.

Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h.

Modalités pédagogiques et d'évaluation

- Supports de formation remis aux stagiaires
- Utilisation du matériel quotidien des agents pour une observation du geste professionnel.
- Exercices pratiques avec démonstration : correction par le formateur pour chaque agent.
- Alternance de temps individuels, collectifs et en sous-groupes.
- Evaluation : Quizz/QCM, auto-évaluation.

Références

Effectif formé Formations continues courtes : 334 en 2019 / 283 en 2018 / 179 en 2017.

Coût

- **Tarif**: 168 €/stagiaire pour la session d'une journée.
- **Prise en charge** à 100% par AKTO Réseau OPCALIA (plafond selon effectif salariés) pour les Ets Enseignement Privé / Autres situations : nous consulter.