

PROCHAINES SESSIONS : nous consulter

PRIX : 224 € NT/stagiaire

ENJEUX

Définir les notions de physiologie du corps humain, les principes du portage en sécurité et identifier les techniques d'économies d'effort.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Porter, déplacer des charges dans le respect de la physiologie humaine en appliquant les principes de portage en sécurité.
- Analyser sa situation de travail en repérant les déterminants contraignants pour le corps humain.

PUBLIC

Artisans et salarié(e)s du bâtiment.

PRE-REQUIS

Aucun.

METHODES

- Apports du formateur
- Diaporamas, vidéos
- Atelier pratique, mises en situation
- Echanges d'expériences

ANIMATION

Formateur expérimenté ayant fait l'objet d'une procédure de qualification par l'ARFAB.

PROGRAMME : 1 jour (7 heures)

- L'anatomie et la physiologie humaine : comprendre la mécanique humaine.
- La colonne vertébrale et son fonctionnement.
- Les articulations.
- L'activité musculaire, (mise en pratique du gainage : Mouvements d'éducation physique pour la musculation vertébrale et son relâchement).
- Exercice pratique (sans consignes du formateur) : chaque participant sera filmé sur une opération de portage, déplacement, ou sur son poste de travail. Avant même d'avoir reçu les connaissances nécessaires afin que les participants puissent étudier leurs façons de faire.
- Visualisation du film réalisé le matin, auto correction des participants sur les postures et justification. Apport de solutions techniques pour l'activité.
- Applications des principes de portage sur le terrain et corrections du formateur.

SUIVI

Feuilles d'émargement collectives contre signées par le formateur et attestation de formation.
Fiche d'évaluation de la formation renseignée par chaque stagiaire.

Un support est remis aux stagiaires à l'issue de la formation contenant les points essentiels.

A PREVOIR / A NOTER

Clé USB (certains supports de formation peuvent être remis sous format numérique).