

### Objectifs de formation

Identifier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.

Connaître les principes d'ergonomie sur le poste de travail.

Appliquer une gestuelle optimale lors de l'utilisation du matériel et lors de la manipulation de charges inertes

Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail.

### Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation.

En intra : 700 € à Etampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

### Programme pédagogique

#### 1. La prévention.

Les risques liés à son activité professionnelle.

L'écoute de son corps et la prévention.

#### 2. L'ergonomie

Liée à une activité en position assise

Liée à une activité en position debout statique

Liée aux déplacements dans un atelier

Liée à une activité près du sol

Liée à une activité en hauteur

Liée au port et transport de charges

#### 3. L'économie d'efforts et la sécurité physique

Les postures et les gestes professionnels prévenant les troubles musculosquelettiques.

Les aides techniques en présence et leur utilisation.

#### 4. Mise en pratique.

Mise en situation des participants dans des situations de résolutions de problèmes.

Entraînement des participants aux différentes postures à adopter sur son poste de travail.

### Public

Travailleurs en ESAT.

### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

### Certification

Formation non certifiante.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à [contact@horizons91.fr](mailto:contact@horizons91.fr)

## Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Vidéos et ressources documentaires sur la Prévention édités par l'INRS.

Utilisation de supports authentiques et de photographies et / ou vidéos contextualisées.

Utilisation de matériel pour les mises en situation (sceau, manche à balai, caisses avec poignée, caisses sans poignées, grandes caisses avec poignée, lestages de différents poids, ...).

## Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, les mises en situation ponctuant la formation permettront de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

## Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation.
- Exercices pratiques.

## Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

**Modalités d'accès :** positionnement par une entreprise.

**Délais d'accès :** Variable car en fonction de la programmation annuelle. 4 mois au plus.

**Modalités d'organisation :** Formation en demi-journées.

8 stagiaires environ.

**Accessibilité :** Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

## Formateurs

- Formateurs maîtrisant La prévention des risques professionnels
- Formateurs habilités INRS

## Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

## Durée et dates

Durée : 7 heures. De 9 h 00 à 17 h 00.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

## Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...) visitez notre site internet [www.horizonsformations.fr](http://www.horizonsformations.fr)