



Objectifs

- Projeter les enjeux liés aux pratiques préventives du port de charges lourdes dans leur entreprise
- Analyser sa pratique pour favoriser sa prévention
- Identifier les principaux risques des ports de charge
- S'initier aux échauffements ludiques



Prérequis / Préalables

- Maîtriser les bases de la lecture et de l'écriture du français.
- Vouloir évoluer dans sa posture, sa gestion professionnelle.



Méthodes Pédagogiques

- Méthodes actives : Inspirées de différents jeux cadres de Thiagi, d'une diversité de supports interactifs. L'apprenant est placé dans des situations où l'apprentissage vient de lui et des interactions qu'il fait naître avec les autres participants.



Personnes

- Toute personne voulant s'investir dans une évolution de posture et disposée à prendre part aux échanges.
- Jusqu'à 12 participants



Modalités d'évaluation

- Contrôle des savoir-faire par des questions-réponses et par des mises en situation.
- Observation lors de mises en situation
- Sur la base des feuilles d'émargement un certificat de réalisation sera transmis aux participants en fin de formation



Programme

- Comprendre l'anatomie et la physiologie à l'origine des traumatismes
- L'anatomie du corps humain
- La physiologie à l'origine des traumatismes
- Analyser sa pratique pour mieux la maîtriser
- Développer un regard critique sur les charges déplacées
- Observer ses pratiques de port pour trouver les situations à risque
- Intégrer les principes correctifs dans son environnement de travail
- Observer et intégrer des principes de bonnes postures en lien avec le port de charges
- Appliquer ses principes pour les mémoriser de façon systématique et durable
- Analyser les impacts de l'échauffement en entreprise
- Mise en pratique de séquences d'échauffements classiques et de situations d'échauffements ludiques
- Ressentir et évaluer les effets de situations d'échauffements ludiques.



Modalités

- Lieu : intra-entreprise
- Conditions d'accès au public en situation de handicap : adaptation des modalités de formation
- Durée : À remplir
- Délais et modalités d'accès : sur validation du devis et selon le temps de validation
- Tarif : À remplir € HT hors frais de logistique.