



CONTEXTE

Les activités répétitives ou nécessitant une posture inhabituelle peuvent entraîner des troubles souvent douloureux, que ce soit au travail ou pendant les périodes de repos.

Par conséquent, les accidents du travail représentent une part importante des charges pour les entreprises, entraînant des ruptures de production et des dépenses budgétaires significatives.

La formation vise à enseigner les mécanismes corporels et à permettre de maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort liés à l'ergonomie, notamment lors de la manipulation et du levage de charges

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Sensibiliser le personnel aux risques du mal de dos
- Avoir les connaissances techniques pour améliorer leurs comportements au quotidien.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements représentant un risque de troubles physiques liés au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

FORFAIT INTRA

À partir de 600 € TTC/groupe




Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

 zkf.fr

PROGRAMME

- Introduction
 - Pourquoi une formation ?
 - Obligation de l'entreprise
 - Prévenir des risques physiques
 - Les partenaires de la prévention
- Sensibilisation des risques au travail
 - Cadre réglementaire
 - Définitions
 - Les raisons de la prévention
 - Principaux indicateurs de santé au travail
 - Définitions
 - Les 9 principes généraux de prévention
- Le corps humain
 - L'anatomie de la colonne vertébrale
 - Les gestes sollicitant la colonne
 - Les accidents du dos
 - Notions anatomie
 - Les os, articulations, ligaments, tendons, muscles
 - Les lombalgies
 - Les maladies
- Les solutions
 - Échauffement
 - Principes de prévention gestuelle
 - Les E.P.I.
 - Les points d'appui
 - Les conséquences des gestes répétitifs
 - Les différentes techniques gestuelles
 - Quelques situations
 - Vidéos
 - Exercice
 - QCM

Pour chaque module, il y a des exercices dans le respect des règles sanitaires.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements représentant un risque de troubles physiques liés au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

FORFAIT INTRA

À partir de 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode active
 - Travail en sous-groupes
- Méthode expérientielle
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Attestation de fin de formation avec la validation des objectifs sera délivrée à chaque apprenant.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements représentant un risque de troubles physiques liés au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour (7 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

FORFAIT INTRA

À partir de 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 06 82 48 96 18

📞 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

🌐 zkf.fr