

DEROULE PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

GESTES ET POSTURES

V001

DATE :
05/02/2025

A l'issue de la formation, le stagiaire aura la capacité de :

1. Prévenir les risques potentiels pour le professionnel
2. Renforcer ses techniques de manutention dans la relation aidant-aidé
3. Prévenir les risques de chute potentiels pour la personne

Point	1. Point Responsable OF / Formateur	
Tour de table	2. Tour de table	
Objectif(s) pédagogique(s) (à l'issue de la séquence le stagiaire sera capable de ...)	3. Prévenir les risques potentiels pour le professionnel	
Contenus abordés (notions incontournables, messages clés, ...)	➤ Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie ➤ Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires) ➤ Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires) • Apprentissage du verrouillage lombaire • Apprentissage des postures invariantes	
Méthodes pédagogiques et situations d'apprentissage	Ce que fait le Formateur	1. méthode de découverte active : le formateur questionne les stagiaires sur la connaissance qu'ils ont sur les TMS, les connaissances en anatomie et physiologie, les différentes pathologies et les risques potentiels et éventuellement note les mots-clés des réponses des stagiaires sur le tableau blanc 2. Exposé directif : le formateur apporte des contenus (diaporama et explications du formateur) en se servant de leur participation précédente (en reprenant les mots-clés notés sur le tableau blanc) + le formateur apporte des compléments - le formateur encourage les questions et y répond
	Ce que fait le Stagiaire	1. Les stagiaires répondent aux questions en fonction de leurs connaissances 2. Les stagiaires écoutent et participent ou posent des questions
Moyens et ressources pédagogiques (Matériel, documents, brochures, ...)	- PC, vidéoprojecteur, diaporama imagé, tableau blanc, feutres effaçables, chiffon, téléphone professionnel, photos, vidéos	

DEROULE PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

GESTES ET POSTURES

V001

DATE :
05/02/2025

Evaluations formatives	Modalités d'évaluation (Conditions de réalisation, matériel utilisé, ...)	- le formateur fait une évaluation continue en fonction de la participation et de la pertinence des réponses apportées
	Critères de réussite	- pertinence des réponses apportées par les stagiaires
Durée	4h	
Objectif(s) pédagogique(s) (à l'issue de la séquence le stagiaire sera capable de ...)	4 Renforcer ses techniques de manutention dans la relation aidant-aidé	
Contenus abordés (notions incontournables, messages clés, ...)	➤ Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie • Savoir porter une charge lourde ou encombrante • Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique	
	Ce que fait le Formateur	1. Le formateur présente un document vidéo et interroge les stagiaires sur ce qu'ils ont vu, remarqué 2. propose une activité ludique de simulation 3. fait corriger l'exercice de simulation par le stagiaire (méthode participative) 4. Le formateur propose 2 études de cas pour mise en application des apports (atelier d'entraînement).
	Ce que fait le Stagiaire	1. Le stagiaire regarde le document vidéo, répond aux questions du formateur + participe lors de la découverte sur le positionnement 2. écoute au moment de l'exposé directif 3. participe à la simulation 4. Le stagiaire répond aux questions posées par les études de cas et justifie sa réponse.
Moyens et ressources pédagogiques (Matériel, documents, brochures, ...)	PC, vidéoprojecteur, diaporama, vidéos, planche pédagogique	
Evaluations formatives	Modalités d'évaluation (Conditions de réalisation, matériel utilisé, ...)	1. Autocorrection ou correction entre stagiaires : le formateur demande aux stagiaires de se positionner avec des exercices de port de charge. 2. Evaluation formative et continue (lors de la pratique sur chantier). Le formateur montre au final le bon positionnement si besoin.

Date de création : 08/08/2024

Rédigé par : V. BEIGNET

V003

Date de modification : 07/10/2024

Approuvé par : J. JOUSSET

Page 2 sur 4

DEROULE PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

GESTES ET POSTURES

V001

DATE :
05/02/2025

	Critères de réussite	Le stagiaire se positionne correctement et sait justifier son positionnement.
Durée	2h	
Objectif(s) pédagogique(s) (à l'issue de la séquence le stagiaire sera capable de ...)	4 Prévenir les risques de chute potentiels pour la personne	
Contenus abordés (notions incontournables, messages clés, ...)	➤ Savoir se protéger et s'équiper • Identifier les EPI (Equipement de Protection Individuel) • Identifier les notions de premiers secours • Savoir se détendre en réalisant des étirements	
Méthodes pédagogiques et situations d'apprentissage	Ce que fait le Formateur	1. Demande aux stagiaires de nommer les EPI 2. Méthode démonstrative : notion de premier secours 3. DC Démonstration commentée : le formateur rappelle les notions de premiers secours 4. Méthode démonstrative : donne des étirements pour détendre le corps
	Ce que fait le Stagiaire	1. Le stagiaire observe et écoute. 2. Atelier d'entraînement : les stagiaires s'entraînent aux gestes en suivant les consignes données par le formateur + s'autocorrigent
Moyens et ressources pédagogiques (Matériel, documents, brochures, ...)	Photos, vidéos	
Evaluations formatives	Modalités d'évaluation (Conditions de réalisation, matériel utilisé, ...)	Evaluation formative + continue par le formateur



DEROULE PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

GESTES ET POSTURES

V001

DATE :
05/02/2025

Critères de réussite

Le stagiaire sait connaît les EPI à utiliser, connaît les notion de premiers secours et connaît comment réaliser correctement les étirements pour détendre son corps

Durée

1h30'

Point

Point Responsable OF / Formateur

Date de création : 08/08/2024

Rédigé par : V. BEIGNET

V003

Date de modification : 07/10/2024

Approuvé par : J. JOUSSET

Page 4 sur 4