

PRÉVENIR LES CHUTES DE PLAIN-PIED

PREREQUIS : Aucun

PUBLIC : Environ 10 participants
DUREE : 1/2 jour (3,30 h)

MODALITE, DELAI D'ACCES
et TARIF : Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Définir les chutes de plain-pied.
- ◇ Identifier les causes.
- ◇ Préciser les lésions occasionnées.
- ◇ Prévenir les chutes.
- ◇ Réduire le risque d'accident en optimisant sa forme physique, son hygiène de vie.

INTERVENANT

*Professionnel de la
santé ou du sport*

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices pratiques, tests.

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire et remise d'une attestation de suivi de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Définition des chutes de plain-pied. (15 min)

Secteurs à risque et principales causes. (15 min)

Facteurs individuels. (15 min)

Conséquences principales et pathologies induites. (15 min)

Prévention collective et individuelle des chutes. (30 min)

Etudes de cas : tour de table (30 min)

- Risques à éviter dans l'entreprise.

Prévention et hygiène de vie (30 min)

- Importance du sommeil
- Technique de récupération

Test comportemental de la forme. (30 min)

Techniques d'stress et équilibre de vie (30 min)

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.