

## - Programme de cours OACP -

**Dénomination :** « Prévention des accidents & self-défense »

**Formateurs :** Robert Küderli / Jérôme Derivaz

**Objectifs :**

- Les participants identifient les moyens de protection/sécurité sur leur lieu de travail.
- Les participants sont conscients des risques potentiels et s'y préparent.
- Les participants découvrent et appliquent quelques techniques qui pourraient les aider.

**Les objectifs cognitifs et non cognitifs seront scrupuleusement respectés tels qu'ils sont énoncés dans le document intitulé « Mise en œuvre de l'OACP », page 4, taxonomie selon Bloom.**

**Lieu du cours :** auLoft / inside-formations, av. de Tourbillon 40, 1950 Sion

**Date du cours :** 01.01.2020

Horaires	Durée	Contenu	Méthodes	Formateur
8h00 - 8h30	30 min	Accueil, présentations des participants et de l'intervenant	EF	Derivaz Jérôme Robert Küderli
8h30 - 9h00	30 min	Travail de groupe : moyens de prévention des accidents au travail	RP - EE	Participants
9h00 - 9h50	50 min	Les normes SUVA	EF - EE	Robert Küderli
9h50 - 10h10	20 min	Pause		
10h10 - 11h00	50 min	Classification des accidents	EE - EF - RP	Robert Küderli
11h00 - 12h00	60 min	Déclaration, procédure LAA	EF - EE	Robert Küderli
12h00 - 13h15	75 min	Repas de midi		
13h15 - 14h00	45 min	Self défense: bases légales	EE - EF - RP	Derivaz Jérôme
14h00 - 15h00	60 min	Self défense: chute, esquive, saisie	EE - EF - RP	Participants
15h00 - 15h10	15 min	Pause		
15h10 - 16h10	60 min	Self défense : étranglement, poussée, bâton	EE - EF - RP	Participants
16h10 - 16h30	20 min	Questionnaire	Q	Derivaz Jérôme
16h30 - 16h45	15 min	Discussion finale, cloture du cours	PP - EE	Derivaz Jérôme
<b>Durée totale : 7 heures</b>				
<b>Abréviations pour « Méthodes »</b>		<b>EE</b> : échange d'expériences <b>EP</b> : enseignement pratique <b>EF</b> : enseignement frontal <b>RP</b> : réflexions participatives <b>Q</b> : questionnaire		

Au plaisir de vous rencontrer !