



Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour l'adaptation des conditions du stage.

PROGRAMME DE FORMATION **GESTES ET POSTURES**

Objectifs : Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail. Former les stagiaires aux techniques de manutention et adapter à leur poste de travail.

Public : Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

Pré requis : Aucun

Durée : 4h00

Effectif maximum : 10 personnes

Moyens et Méthodes Pédagogiques : Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques / Echanges avec les stagiaires / Démonstration du formateur des différentes techniques

Modalités de suivi de l'exécution / d'évaluation : Feuille d'émargement, Exercice pratiques, Mises en situation

Sanction : Certificat de réalisation



Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour l'adaptation des conditions du stage.

PROGRAMME

THEORIE :

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
- Statistiques des accidents de travail et maladies professionnelles liés à la manutention
- Aspects réglementaires
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée
- Notions d'effort et de fatigue
- Evolution des risques

PRATIQUE :

- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation de charges de nature diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

ATTRIBUTION FINALE :

- Attestation individuelle de formation