



INTITULE DE LA FORMATION : GESTES ET POSTURES



Conditions d'accès à la formation :

- Toute personne appelée à manipuler des charges
- Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges

Objectifs pédagogiques :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Cohérence des techniques pédagogiques utilisées

- Exposés et exercices pratiques : manutention de charges diverses
- Maquette squelette, vidéos et outil digital sur tablettes
- Exercices pratiques en salle de formation ou au poste de travail

Lieu de formation :

Locaux de l'entreprise cliente ou salle de formation dédiée.

Informations sur l'accessibilité :

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation) effectuées



Contenus et supports de formation

PROGRAMME DE FORMATION SELON DEMANDE CLIENT	DUREE
<ul style="list-style-type: none">- Risques et accidents de manutention Aspects réglementaires- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée Risques de lésions- Exercice sur outil digital : « serious game » pour découverte des techniques de manutention appropriées en fonction de la situation de travail- Principes d'économie d'effort- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire - manipulation de charges de natures diverses - étirements/soulagements des tensions- Postures de travail adaptées- Approche de l'organisation du poste de travail <p><i>Nota : Venir avec ses EPI (tenue de travail, gants et chaussures de sécurité)</i></p>	De 3 à 7h selon demande de l'entreprise.

Document remis en fin de formation :

Attestation de fin de formation