

FORMATION GESTES ET POSTURES



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention.
Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire les risques d'accident.



COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Risques et accidents de manutention.
- Aspects réglementaires.
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée.
- Risques de lésions.
- Exercice sur un 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.



MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Méthodes : Exposés interactifs, mises en situation, jeux de rôles.

Moyens : vidéoprojecteur, paperboard, livrets et outils pédagogiques nécessaires à la formation.



LES +

ÉVALUATION : Évaluation pratique grâce à des mises Attestation individuelle de formation en situation, évaluation théorique de la formation grâce à un QCM.

ATTRIBUTION FINALE : Attestation individuelle de formation



MAINTIEN DES CONNAISSANCES



Public concerné : Toute personne appeler à manipuler des charges.



Prérequis : Communiquer en français.
Venir avec ses EPI (tenue de travail, gants et chaussures de sécurité)



Durée : 1 jour - 7h en présentiel



de 1 à 10 personnes maximum / session



Lieux de formation :

Site de Auch [dpt. 32]
Site de Fauillet [dpt. 47]
Dans vos locaux



Prix : 750 € HT / session



Modalités : plan de développement des compétences, inscription libre

Délais d'accès : délai moyen de 15 jours



Intervenant : Formateur SOPREV



PROGRAMME

1 PRÉSENTATION

- Formateur/Stagiaires
- Attentes des stagiaires

3 ASPECTS RÉGLEMENTAIRES

2 RISQUES ET ACCIDENTS DE MANUTENTION

4 NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE APPLIQUÉE

5 RISQUES DE LÉSIONS

6 EXERCICE SUR UN OUTIL DIGITAL

- serious game pour découverte des techniques de manutention appropriées en fonction de la situation de travail

7 PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT

8 DÉTERMINATION DES POSITIONS DES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS POUR UNE BONNE MANUTENTION DE LA CHARGE

9 EXERCICES PRATIQUES

10 POSTURES DE TRAVAIL ADAPTÉES

11 APPROCHE DE L'ORGANISATION DU POSTE DE TRAVAIL

Réf. GP

FORMATION GESTES ET POSTURES

