



GESTES ET POSTURES

Manutention : Port de charges lourdes

Formation initiale/recyclage

<u>Durée</u>	1 journée – 7 heures
<u>Objectifs</u>	Maitriser les techniques de manutention. Appliquer les principes de sécurité physique pour réduire les risques dorso-lombaires et réduire la fatigue liée aux manipulations.
<u>Public</u>	Tout public amené à effectuer du port de charge au sein de son établissement
<u>Pré-requis</u>	Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler) Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges

PROGRAMME

Introduction à la formation gestes et postures

Analyse des accidents de travail liés au métier de la restauration et de la cuisine
Focus sur la réglementation relative à la sécurité en entreprise

Application du programme de formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail

Appréhender les notions d'anatomie et de physiologie humaines
Mise en évidence des risques potentiels d'accidents (osseux, musculaires, articulaires)
Apprentissage du verrouillage lombaire
Apprentissage des postures invariantes

Mise au point sur les techniques gestuelles fondamentales
Principes d'économie d'effort
Principes de sécurité physique

Analyse des attitudes au poste de travail
Appréhender les notions d'ergonomie

Les mouvements qui peuvent vous préserver au quotidien

Solidifier sa colonne vertébrale
Utiliser les muscles de ses cuisses, du ventre et du dos
Prendre son temps pour plus d'efficacité
Connaître les faiblesses de son corps

Exercices pratiques – pousser, traîner, pivoter, tirer, lever...

Adaptation aux postes de travail
Eviter les chutes
Techniques de manutention : présentation des gestes à adopter
Manipulation pratique / signes anormaux
Manipulation de charges délicates : terrain instable, objets volumineux...
Evaluation
Conseils
Questions – réponses

Méthodes & moyens pédagogiques

<u>Animateur</u>	Yves DESPÉRIERS
<u>Modalité</u>	Présentiel
<u>Moyens pédagogiques</u>	Salle de formation - Ordinateur portable – Vidéoprojecteur – Paper board - Livret pédagogique
<u>Support pédagogique</u>	Mém format illustré
<u>Modalités d'évaluation des acquis</u>	Contrôle continu des acquis par des mises en situation réelle. Evaluation des savoirs et des savoir faire tout au long de la formation
<u>Sanction</u>	Attestation