

GESTES ET POSTURES

Formation initiale / Recyclage

Manutention de charges

Durée : 1 journée -7 heures

Présentiel

Public : Tout public amené à effectuer du port de charge au sein de son établissement

Objectifs : Maitriser les techniques de manutention.
Appliquer les principes de sécurité physique pour réduire les risques dorso-lombaires et réduire la fatigue liée aux manipulations.

Pré-requis : aucun

Méthodes pédagogiques : Alternance d'exposés théoriques, d'études de cas pratiques, de jeux de rôles.

Moyens ordinateur portable – vidéo – livret pédagogique

Modalités d'évaluation des acquis : Evaluation des savoirs et des savoir faire tout au long de la formation (exercices théoriques et pratiques)

Document de fin de stage : attestation

Accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap : nous sommes en mesure de vous proposer un parcours adapté à vos contraintes, n'hésitez pas à nous contacter

PROGRAMME

Introduction à la formation gestes et postures

Analyse des accidents de travail liés au métier de la manutention
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