



Booster le développement de vos compétences

Programme de formation Santé et sécurité au travail - Gestes et postures manutention

Objectifs

Etre capable de :

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles en fonction des différents postes.

Public concerné et prérequis

aucun

Durée

7 heures

Matériel nécessaire pour suivre la formation

aucun

Programme

Appréciation du poste de travail

Analyse du poste de travail
Evaluation des situations
Ecoute des remarques des opérateurs
Prise de conscience de la position de travail

Schéma corporel

Notions d'anatomie
Physiologie et biomécanique du rachis
Apprentissage du verrouillage lombaire
Apprentissage des postures invariantes
Exercices de détente et d'entretien du rachis

Principes généraux de manutention

Démonstration du geste type en manutention de charge
Principes d'économie d'effort
Principes de sécurité physique
Entraînement aux gestes types

Mise en pratique sur le poste de travail

Exercices d'assouplissement

Exercices d'étirement, de détente et de relaxation

Moyens pédagogiques et techniques

Présentation théorique avec face à face pédagogique, des objectifs du stage et des attentes de chacun.

Pratique : analyse du ou des postes de chacun et apprentissage des gestes et positions à éviter et celles à adoptées.

Formateur expérimenté ayant plusieurs années d'expériences dans le domaine d'étude des postes et gestes à faire et à éviter.

Groupe de 2 à 6 personnes en présentiel

Convocation de l'apprenant transmise par email avec toutes les modalités d'accès et d'organisation de l'action de formation

Modalités d'évaluation des acquis

Mise en application sur des exercices professionnels (avec possibilité de travailler sur des cas concrets du stagiaire)

Evaluation de satisfaction de fin de stage en ligne

Feuille de présence avec signature électronique

Sanction visée

Le Certificat Aramis Formation valide les compétences acquises et atteste de la maîtrise du thème ou du domaine.

Attestation individuelle d'assiduité en fin de stage

RECYCLAGE CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS
(Module de 4H)

Délais moyens pour accéder à la formation

Formation Inter : 1 formation par mois

Formation Intra / Sur-mesure : démarrage possible à J+15

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap(s) ? Vous souhaitez organiser une ou plusieurs sessions de formation auxquelles participeront une ou plusieurs personnes en situation de handicap(s) ?



Booster le développement de vos compétences

Programme de formation **Santé et sécurité au travail - Gestes et** **postures manutention**

Nous vous invitons à prendre contact avec notre équipe afin de vous accompagner au mieux :
formation@aramisgroup.fr.