

Santé et sécurité au travail

Gestes et Postures manutention

1 journée – 7 heures



OBJECTIF

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.

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

METHODES PEDAGOGIQUES

- 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.

MOYENS TECHNIQUES

- 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

PRE-REQUIS

- Aucun

PARTICIPANTS

- Toute personne salariée d'une entreprise exécutant de la manutention manuelle de charges.

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

METHODES D'EVALUATION

- 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

VALIDATION

- Attestation individuelle d'assiduité en fin de stage

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