

PUBLIC	PROGRAMME
<p>Toute personne effectuant des opérations de manutention manuelle, de chargement et de déchargement.</p>	<p>➤ <b>OBJECTIFS PEDAGOGIQUES</b></p> <p>A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les gestes les plus sûrs, seul ou à plusieurs, pour diminuer les risques d'accidents</li> <li>• Limiter la fatigue et les efforts notamment lors des opérations de chargement et de déchargement</li> </ul>
<p>➤ <b>PRE-REQUIS</b></p> <p>L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue</p>	<p>➤ <b>CONTENU</b></p>
<p>➤ <b>MODALITE PEDAGOGIQUE</b></p> <p>Cours individuel ou cours de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PRESENTATION</b> Du formateur et des objectifs du stage Des attentes des stagiaires.</li> </ul>
<p>➤ <b>MODALITE DE DEROULEMENT</b></p> <p>Durée : 7 HEURES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL</b> Analyse du poste de travail. Evaluation des situations. Ecoute des remarques des opérateurs Prise de conscience de la position de travail.</li> </ul>
<p>➤ <b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un support de cours par participant.</li> <li>• Une première partie théorique permet d'aborder la problématique des accidents liés à la manutention. La deuxième partie met les stagiaires en situation sur des exercices de manipulations diverses de charges.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PRISE DE CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL</b> Notions succinctes d'anatomie. Physiologie et biomécanique du rachis. Apprentissage du verrouillage lombaire. Apprentissage des postures invariantes. Exercices de détente et d'entretien du rachis.</li> </ul>
<p>➤ <b>MODALITE DE SUIVI ET D'EVALUATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestations de présence émargées par chaque stagiaire et le formateur, remises à l'issue de la formation avec la facture.</li> <li>• Questionnaires d'évaluation complétés par chaque stagiaire</li> <li>• Bilan formateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION</b> Démonstration du geste type en manutention de charge. Principes d'économie d'effort. Principes de sécurité physique.</li> <li>• <b>APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL</b> Démonstration et réalisation de manutention sur site. Modification des habitudes. Propositions d'aménagements et de conseils. Gymnastique de poste personnalisé. Les gestes à éviter.</li> <li>• <b>BILAN ET EVALUATION</b></li> </ul>