

PUBLIC	PROGRAMME
<p>Toute personne effectuant des opérations de manutention manuelle, de chargement et de déchargement.</p>	<p>➤ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les gestes les plus sûrs, seul ou à plusieurs, pour diminuer les risques d'accidents • Limiter la fatigue et les efforts notamment lors des opérations de chargement et de déchargement
<p>➤ PRE-REQUIS L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue</p>	<p>➤ CONTENU</p>
<p>➤ MODALITE PEDAGOGIQUE Cours individuel ou cours de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PRESENTATION Du formateur et des objectifs du stage Des attentes des stagiaires.
<p>➤ MODALITE DE DEROULEMENT Durée : 7 HEURES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • APPRECIATION 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.
<p>➤ MOYENS PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un support de cours par participant. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • PRISE DE CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL 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.
<p>➤ MODALITE DE SUIVI ET D'EVALUATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attestations de présence émargées par chaque stagiaire et le formateur, remises à l'issue de la formation avec la facture. • Questionnaires d'évaluation complétés par chaque stagiaire • Bilan formateur 	<ul style="list-style-type: none"> • PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION Démonstration du geste type en manutention de charge. Principes d'économie d'effort. Principes de sécurité physique. • APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL Démonstration et réalisation de manutention sur site. Modification des habitudes. Propositions d'aménagements et de conseils. Gymnastique de poste personnalisé. Les gestes à éviter. • BILAN ET EVALUATION