Gestes et Postures

PUBLIC

Toute personne effectuant des opérations de manutention manuelle, de chargement et de déchargement.
En situation de handicap, merci de nous contacter

PRE-REQUIS

L'aptitude physique de port de charge doit être reconnue

MODALITE PEDAGOGIQUE

Cours individuel ou cours de groupe

MODALITE DE DEROULEMENT

Durée : 7 HEURES

MOYENS PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

- 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.

MODALITE DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Attestations de présence émargées par chaque stagiaire et le formateur, remises à l'issue de la formation avec la facture.
- Questionnaires d'évaluation complété par chaque stagiaire
- Bilan formateur

PROGRAMME

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- 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

CONTENU

- **PRESENTATION**
  Du formateur et des objectifs du stage
  Des attentes des stagiaires.

- **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.

- **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.

- **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**