

## Formation GESTES & POSTURES

## PROGRAMME

### Objectifs :

#### Généraux

Comprendre les mécanismes des accidents liés aux manutentions. Et présentation des principaux gestes de manutention.

#### Opérationnels

Être capable de :

- Manipuler des charges sans risques d'endommager la colonne vertébrale et les articulations.
- Identifier les risques occasionnés par certains comportements professionnels.
- Prévenir les accidents en améliorant l'efficacité sur le lieu de travail.

#### **Personnes concernées :**

Personnel occupant un poste de travail comportant des risques liés aux manutentions manuelles de charges et/ou des postures contraignantes.

#### **Prérequis :**

Maîtriser les savoirs de base (lecture, écriture, calcul...).

#### **Dispositifs de formation :**

Plan de formation entreprise  
Autres : Nous consulter

### Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et exercices pratiques en lien avec l'activité quotidienne des participants.

Moyens audiovisuels, échanges d'expériences, démonstrations.

Support pédagogique remis aux stagiaires

#### **Moyens d'évaluation :**

Un contrôle des connaissances et du savoir-faire est réalisé pour chaque stagiaire.

Après examen : Une attestation de formation est envoyée à l'entreprise à la suite du stage.

**Délais d'accès :** Dès contractualisation

**Suite de parcours :** Formation ergonomie au poste du travail

**Débouchés :** Pas de débouchés

### Contenu de la formation

#### Définitions

Les accidents dus aux manutentions manuelles

Analyse des situations de manutention

rencontrées par les participants

Étude des risques

La colonne vertébrale :

- Rôle
- Anatomie

Fonctionnement

Accident et lésions

Préparer la manutention :

- Où déposer la charge
- Par où passer

Comment prendre et manipuler la charge

Principes de sécurité et d'économie d'effort :

- Superposition des centres de gravité
- Recherche des points d'appui
- Recherche de l'équilibre
- Se positionner correctement
- Fixer la colonne vertébrale
- L'action des jambes
- Se déplacer
- Utiliser la réaction de la charge manipulée

Diminuer les contraintes physiques :

- Identifier les situations à risque
- Fractionner la charge
- Organiser les opérations de manutention
- Aménager le poste de travail (Aide mécanique, accessoires )

Améliorer le soutien musculaire

Exercices pratiques de manutention manuelle

Manipulation conteneurs, encombrants

Organisme de formation enregistré sous le numéro 82 01 01451 01 auprès du préfet de région Auvergne Rhône-Alpes

### MODALITES :

<b>Effectif de groupe :</b> 1 à 10 personnes max
<b>Durée formation :</b> 1 jour – 7 heures
<b>Lieu :</b> Intra entreprises
<b>Dates :</b> Nous consulter pour connaître les disponibilités
<b>Tarifs :</b> 695€ net / jour

*Nos formations ne donnent pas la possibilité de valider un ou des blocs de compétences, ni de permettre des équivalences ou passerelles.*

*Notre établissement est accessible aux publics en situation de handicap*