



Taux de réussite 2ème semestre 2023 : 100%

Taux de satisfaction 2ème semestre 2023 : 100%

SAS SMF 21 rue des Arbelles - 01000 Bourg en Bresse

SIRET : 750 087 314 00027

Tel : 06 25 31 08 37 / 04 74 32 77 48

Mail : delphine.smf.formation@gmail.com

Site internet : www.smf-formation.fr

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 certain comportement 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 :

Méthode active et interactive. 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 84 01 02567 01 auprès du préfet de région Auvergne Rhône-Alpes

MODALITES :

Effectif de groupe : 1 à 10 personnes max
Durée formation : 1 jour – 7 heures
Lieu : Intra entreprises
Dates : Nous consulter pour connaître les disponibilités
Tarifs : 730€ HT / 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. Sécurisation et adaptation des parcours de formation