

FORMATION Gestes & Postures

Objectif :

Général

Maîtriser les techniques de manutention manuelle ou de posture.

Opérationnels

Le stagiaire sera capable de
Mettre en œuvre les principes de sécurité physique sur son poste de travail.

Aptitude :

Présenter les aptitudes médicales requises et être âgé au minimum de 18 ans.

Personnes concernées :

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

Prérequis :

Aucun

Méthodes pédagogiques :

La pédagogie est participative. Elle alterne apports d'informations de l'animateur, échanges d'expériences. Des outils adaptés aux besoins professionnels des participants sont élaborés au cours de la formation. De supports de stage sont remis en fin de session.

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.
Une évaluation du déroulement de la session de formation est demandée aux stagiaires.

Délais d'accès :

Dès contractualisation

Suite de parcours :

Formation PRAP

Débouchés :

Manutentionnaire...

PROGRAMME

Le poste de travail :

- analyse de celui-ci,
- évaluations des situations,
- prise de conscience de la position de travail.

Schéma corporel :

- notions d'anatomie,
- physiologie et biomécaniques du rachis,
- apprentissage du verrouillage lombaire

Principes généraux de manutention :

- démonstration du geste type en manutention de levage,
- principes d'économie d'effort,
- principes de sécurité physiques.

Application au poste de travail :

- démonstration,
- modification des habitudes,
- les gestes à éviter.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 69 09459 69 auprès du Préfet de la région Rhône-Alpes

MODALITES :

Effectif du groupe : 1 à 10 candidat(e)s maximum

Durée formation : 3,50 heures

Lieu : Intra

Dates : consultez notre planning ICI

Tarif : à partir de 633,35€

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

Nos établissements sont accessibles aux publics en situation de handicap

