

# FORMATION GESTES & POSTURES

## OBJECTIFS

### GÉNÉRAUX

Maîtriser les techniques de manutention manuelle ou de posture.

### OPÉRATIONNELS

Mettre en œuvre les principes de sécurité physique sur son poste de travail.

**MODALITÉS**  
**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€

LE POSTE DE TRAVAIL  
SCHEMA CORPOREL

Analyse de celui-ci.  
Evaluations des situations.  
Prise de conscience de la position de travail.  
Notions d'anatomie.  
Physiologie et biomécaniques du rachis.  
Apprentissage du verrouillage lombaire.

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL  
PRINCIPES GÉNÉRAUX DE MANUTENTION

Démonstration du geste type en manutention de levage.  
Principes d'économie d'effort.  
Principes de sécurité physique.  
Démonstration.  
Modification des habitudes.  
Les gestes à éviter.

PROGRAMME

### APTITUDES

PRÉSENTER LES APTITUDES MÉDICALES REQUISES ET ÊTRE ÂGÉ AU MINIMUM DE 18 ANS

### MOYENS D'ÉVALUATION

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

### 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.

### PERSONNES CONCERNÉES

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

### 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.

### PRÉREQUIS

Aucun.

### SUITE DE PARCOURS

Formation PRAP.

### DÉBOUCHÉS

Manutentionnaire...

### DÉLAIS D'ACCÈS

Dès contractualisation.

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

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

Siège social : ZI le Chanay II, 8 rue Joseph Cugnot 69720 Saint Bonnet de Mure - SARL immatriculée au RCS de Lyon sous le numéro de SIREN : 493 803 134 - Tel : 33 (0)4.72.79.05.82 - E-mail : contact@alyence-groupe.com - Site Internet : www.alyence.com

PROG FORMATION Gestes et Postures V2020 - JUILLET 2020