



Formation Gestes et Postures



Objectif :

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles.
- Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle minimale dans la manutention de charges inertes.
- Étudier et appliquer concrètement les principes d'économie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Initier aux techniques d'entretien corporel.

Public :

Toutes personnes ayant une activité physique au travail.
Des manutentions manuelles de charges inertes.
Activités de bureau.

Prérequis :

Aucun prérequis

Pédagogie :

La formation alterne apports théoriques et mises en situation pratiques.
Fiches INRS.

Effectif et durée et Prix:

Le nombre de participants à la formation est fixé à 4 personnes minimum et 10 personnes maximum par session.

Formation : 4h en présentiel

Prix : **sur devis**

Lieu de formation, contact:

2C, avenue de l'Énergie 67800 BISCHHEIM ou **au sein de votre Etablissement/Entreprise**

formation.securite67@gmail.com

Tel : **0607842200 / 0388475984**

Répond aux normes d'accessibilités PH

Référent Handicap : **Nolin Thierry**

Nous contacter pour tous renseignements.



Débouché :

Formation complémentaire vers la formation d'acteur PRAP (Prévention des Risques Liés à l'Activité Physique)

Intervenant :

Formateur expérimenté et spécialiste en PRAP IBC agréé INRS.

Programme de formation Gestes et Postures

PRESENTATION

- Du formateur et des objectifs du stage.
- Des attentes des stagiaires.
- Éléments statistiques relatifs aux AT/MP.
- Test initial de manutention et analyse des postures.

APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL

- Analyse du poste de travail.
- Évaluation des situations.
- Écoute des remarques des opérateurs.
- Prise de conscience de la position de travail.

PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL

- Notions d'anatomie.
- Physiologie et biomécanique du rachis.
- Déterminants de l'activité physique.
- 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.
- Entraînement aux gestes types.

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL

- Réalisation de manutention sur site.
- Modification des habitudes.
- Les gestes à éviter.
- Aménagements, conseils en ergonomie du poste de travail.
- Exercices de détente et d'étirement, personnalisés pour le poste.

BILAN ET EVALUATION :

- Test d'évaluation final et analyse des postures
- Synthèse et bilan de fin de stage
- Remise de la documentation aide mémoire

Modalités d'évaluation des acquis de la formation :

Evaluation des acquis en cours de formation.

Validation

Attestation individuelle de suivi de formation.