



Programme de Formation

GESTES ET POSTURES

PERSONNES CONCERNÉES

Tout personnel.

PRÉREQUIS

Savoir parler, lire et écrire le français.
Avoir un esprit curieux et le sens des responsabilités.
Être âgé(e) de 18 ans ou plus.

DURÉE

Formation théorique et pratique d'une journée, soit 7 heures.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés étayés par des diaporamas ou des études de cas.
Remise d'un support de formation.
Questions réponses, partage d'expériences.
Manipulation de charges lourdes de différents types sur plateau technique ou au sein de l'entreprise.

VALIDATION DES ACQUIS

Évaluation pratique réalisée à la fin de la formation
Attestation de formation.

DISPOSITIF DE SUIVI

Feuille d'émargement par demi-journée.
Attestation de stage individuelle.

LIEU DE LA FORMATION

Amiens

DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT

Pour plus d'informations contacter notre conseiller en formation ou notre référent handicap.

DELAI D'ACCES : 7 jours minimum

RESPONSABLE PEDAGOGIQUE : Claire Goubet

PRIX : Se référer au devis et à la convention

CONTEXTE

L'article L4121-1 du code du travail valide que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels, des actions d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Prendre conscience des accidents de manutention.
- Être capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges.
- Exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires.
- Analyser les risques.
- Améliorer son poste de travail.

CONTENU DE LA FORMATION

RÉPARTITION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Au cours de manipulations, de transport manuel, de chutes.

MOYEN DE PRÉVENTION

- Protection individuelle.
- Aménagement du poste de travail.

NOTIONS D'ANATOMIE

- Musculature, colonne vertébrale.

L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les facteurs aggravants.

PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Relever et porter des charges.
- La bonne position, "Ce qu'il faut faire".

EXÉCUTION PRATIQUE AVEC COLIS, SAC, CHARGE LONGUE, CAISSE, ETC...

- Lever et porter.
- Poser sur empilement ou à terre.
- Prendre sur empilement ou à terre.

EXERCICES PRATIQUES POUR PRÉVENIR OU ATTENUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Les positions qui soulagent.
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire.
- Recommandations pour la vie quotidienne.

