

GESTES ET POSTURES

DUREE :	1 jour soit 7 heures
PUBLIC :	Tout public Expérience professionnelle requise: NON
PRE-REQUIS :	Etre âgé de 18 ans minimum Maîtriser le français (oral et écrit)
MATERIEL NECESSAIRE POUR POUVOIR SUIVRE LA FORMATION :	Chaussures de sécurité Gants de manutention
COÛT :	Voir selon devis joint ou tableau des tarifs.
OBJECTIF :	À l'issue de la formation, les participants seront capables d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des maladies et accidents, atténuer la fatigue et améliorer l'efficacité professionnelle
DELAI D'ACCES :	En adaptation avec vos disponibilités et celles du Formateur.
MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :	Tour de table de positionnement préalable. Méthode participative, mise en situation concrète à la fin de chaque module pour évaluer les comportements et réactions des stagiaires. Chaque stagiaire exécute tous les gestes et exercices. La formation est orientée sur la prévention des risques spécifiques à l'entreprise des stagiaires
MODALITES D'EVALUATION :	Exercices pratiques Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement). Les postures de travail. Évaluation continue par le formateur.
DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ACTION	Feuilles de présence signées par demi-journée Fourniture d'une attestation de présence de fin de stage

Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

Société d'Enseignement Services Assistance Maintenance Etudes

12 Rue du Bariot – 84800 LAGNES – Tél. :04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRE PAR L'ETAT SOUS LE N° 93840158884

S.A.R.L. au capital de 15.244,90 Euros – RCS Avignon B 407 534 304 – SIRET : 407 534 304 00024 – Code APE : 8559B – TVA Intracommunautaire : FR 83 407 534 304

CONTENU DU PROGRAMME

Le contenu de la formation se compose de deux parties :

Partie théorique :

- Les accidents de manipulation et de transport manuel :
 - Statistiques
 - Principales causes d'accidents
 - Moyens de protection (gants, chaussures, etc ...)
- Notions d'anatomie :
 - Anatomie et répartition des masses musculaires (le squelette, les muscles, la colonne vertébrale.....)
 - Etude du travail humain, principes
 - Influence des mauvaises postures sur la fatigue et sur la mécanique humaine
 - Conséquences des mauvaises postures : risques d'hernie discale, de sciatique, de lumbago
- Principes de sécurité physique :
 - Centre de gravité. Polygone de sustentation
 - Techniques de manutention manuelle
 - Principes d'économie de l'effort
- Application aux matériaux manutentionnés :
 - Transport et manutention de charges diverses
 - Choix des prises
 - Accessoires de manutention manuelle et appareils légers de manutention
 - Aspect réglementaire de la manutention manuelle

Partie Pratique :

- Mise en pratique, à l'aide de charges diverses, des principes de manutention manuelle
- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Les postures de travail (travail sur écran)
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

VOTRE FORMATEUR / FORMATRICE

Animateur prévention INRS
Formateur Gestes et Postures
Formateur SST

Si difficulté d'apprentissage ou handicap, contactez Mme TRUC Noémie au 04.32.61.02.33 ou par mail à gestion@sesame-formations.fr

Société d'Enseignement Services Assistance Maintenance Etudes

12 Rue du Bariot – 84800 LAGNES – Tél. :04 32 61 02 33 – Mail : administration@sesame-formations.fr

CENTRE DE FORMATION ENREGISTRE PAR L'ETAT SOUS LE N° 9384015884

S.A.R.L. au capital de 15.244,90 €uros – RCS Avignon B 407 534 304 – SIRET : 407 534 304 00024 – Code APE : 8559B – TVA Intracommunautaire : FR 83 407 534 304