



Programme de formation Gestes et Postures Sur Mesure

Objectifs :

Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques aux métiers de la manutention manuelle Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques Participer à l'amélioration des conditions du travail Eviter et prévenir les TMS.

Public concerné et prérequis :

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires

Qualification des intervenants :

Formateur qualifié ayant une solide expérience de la prévention des risques professionnels

Moyens pédagogiques et techniques :

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail. Expérimentation par chaque stagiaire des différentes postures de manutention sur son poste de travail.

Durée, effectifs :

3.5 heures.

10 stagiaire(s).

Programme :

Analyse des attitudes au poste de travail une 1/2 journée par groupe sur le terrain - Ergonomie du poste de travail - Propositions d'aménagements et de conseils - Exercices de réveil musculaire, d'étirements et de relaxation - Exercices de manutentions de charges - Mise en place d'un plan de traitement, recommandations. Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie - Les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires) - Les gestes liés à la manutention manuelle - Savoir se protéger et s'équiper - Les gestes à éviter

Modalités d'évaluation des acquis :

Questions orales ou écrites (QCM) et mise en pratique Formulaire d'évaluation de la formation

Sanction visée :

Certificat de réalisation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Pas de matériel particulier

Projétis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – info@projetis.com

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567



Programme de formation **Gestes et Postures Sur Mesure**

Délais moyens pour accéder à la formation :

La formation est programmée selon la demande du client

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Pour une demande d'accessibilité aux personnes handicapées vous pouvez contacter : M. Jean-Marie Palierne 02 40 28 60 57

Taux de réussite à la formation :

Les compétences attendues sont acquises

Taux de satisfaction de la formation :

100% des participants sont satisfaits de la formation

Projetis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – info@projetis.com

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567