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 Formulaires d'évaluation de la formation

Sanction visée :
Certificat de réalisation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :
Pas de matériel particulier

Délais moyens pour accéder à la formation :

Programme de formation
Gestes et Postures Sur Mesure

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