

PROGRAMME DE FORMATION

Gestes et Postures



Objectifs	L'activité professionnelle est faite de gestes et de postures répétitifs qui peuvent impacter plus ou moins durablement votre santé, cette formation vous permettra d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées et de vous sensibiliser sur le phénomène « accident du travail et maladie professionnelle » A l'issue de la formation, le participant aura acquis : • Les notions d'anatomie et de pathologies de base • Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail et dans la vie privée • Une méthode d'auto-analyse de sa propre situation de travail
Public	Tout public
Pré requis	Aucun
Durée	7 heures soit 1 jour
Nombre de stagiaires	12 maximum

Présentation du formateur, des objectifs du stage et des attentes du stagiaire

Théorie

1- L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle

- **Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité**
 - **Les risques d'accident du travail en manutention manuelle**
 - **Que faire en cas d'accident ?**
 - **Coût et conséquences**
 - **Les protections individuelles**
 - **Les institutions représentatives du personnel (CHSCT, CE, DP)**
 - **Comment remonter des améliorations**
 - **Notions succinctes d'anatomie : La colonne vertébrale, les vertèbres, la région**

lombaire

- **Etude des principes d'économie d'effort**

Pratique

1- La manutention adaptée au poste de travail

- **Analyse du poste de travail et évaluation des situations**
- **Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
- **Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité**
(caisses, sac de sable, déplacement d'une table...)
 - **Utilisation des matériels auxiliaires**
 - **Coordination des efforts**
 - **Synchronisation des gestes**
 - **Manutention collective : coordination**
 - **Proposition d'aménagements et de conseils**
 - **Gymnastique de poste**
 - **Importance d'une bonne hygiène de vie (rappel sur l'alcool)**
- **2- Prévention au quotidien**
 - **Les bonnes postures et gestes préventifs dans la vie quotidienne**
- **La pratique est réalisée avec les charges des opérateurs ou charges à disposition en nos locaux (colis sur palettes)**

Programme

**Modalités
pédagogiques**

Méthodes active et participative 70% théorie 30% pratique

Modalités d'inscription et d'accès	Sur demande par téléphone, mail, formulaire de contact du site ou pré inscription en ligne Délai d'accès: 15 jours minimum Groupe limité à 12 participants
Formateur	Formateur référencé pour : Sa compétence pédagogique Son expertise dans la prévention des risques liées à l'activité professionnelle
Suivi et Evaluation	Feuille d'émargement par demi-journée contresignée par le formateur • Questionnaire d'évaluation de satisfaction des stagiaires à la fin de la formation
Validation et / ou certification	Attestation de suivi de formation
Accessibilité aux PSH	Des solutions d'aménagement et d'accompagnement peuvent vous être proposées Contactez- nous
Tarif	Nous consulter
Contact et informations du centre	ALLIANCE SCHOOL FORMATION "ASF" SIRET : 84918793500010 APE 85.59A Numéro déclaration d'activité : 93132132313 A S F, RESIDENCE VAL CLOS 11 RUE LOU RECALOUN 13770 VENELLES Mail : allianceschoolformation@gmail.com Tél : 06-09-08-53-54