

Gestes & Postures

OBJECTIFS : Maitriser les bons gestes professionnels et les bonnes postures

PUBLIC : Tout salarié effectuant des manutentions de charge

DUREE : 1 journée soit 7 heures de formation

PRE-REQUIS : Aucun



CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 : Définition et prévention des risques professionnels

- Les enjeux de la prévention
- Qu'est-ce qu'un AT/MP et conséquences ?
- Les 9 principes généraux de prévention

Module 2 : Anatomie du corps humain et pathologies

- Structure musculaire et squelettique
- Les conséquences des mauvaises postures et d'une mauvaise organisation
- Les pathologies (dos, TMS...)
- Les facteurs de risques

Module 3 : Les bons gestes et les bonnes postures

- Principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Comment organiser son poste de travail ?

Module 4 : Mises en situation

- Exercices d'analyse des risques
- Mises en situation avec manipulations de charges et organisation de son poste de travail
- Proposer des axes d'amélioration à l'encadrement

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Diaporama
- Vidéos
- Colonne articulée

ANIMATION ET PEDAGOGIE :

- Formation basée à la fois sur des méthodes déductives avec transmission des connaissances du formateur, sur des études de cas concrets, des jeux de rôles et sur des échanges avec les stagiaires sur des expériences vécues
- Nos formations sont assurées par des formateurs ayant une qualification et une expérience significative dans le domaine professionnel visé

EVALUATION ET VALIDATION :

- Évaluation en fin de formation
- Attestation de formation et aide-mémoire

Centre de **F**ormation **P**ermanente du **S**aumurois

1 quai du Jagueneau -BP 269 - 49421 SAUMUR Cedex

Tél. 02 41 83 15 01 - Fax. 02 41 83 15 09

e-mail : cfps@les-ardilliers.org

www.les-ardilliers.org

