

## DURÉE

3,5 heures, soit 1/2 jour

## PRÉ-REQUIS

Aucun


## INTERVENANT

Formateur Gestes et Postures

## LIEU

Dans votre entreprise

## PUBLIC

- 10 personnes maximum
- Pour les PMR  nous consulter

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Formation interactive basée sur un apport théorique et des exercices pratiques
- Travaux individuels et en groupes
- Vidéoprojecteur
- Tapis, chronomètre

# FORMATION GESTES ET POSTURES 1/2 JOUR

## OBJECTIFS

- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation
- Être capable d'assurer sa propre sécurité et celle des autres en mettant en œuvre des techniques élaborées et adaptées à la tâche
- Connaitre son dos, son corps et son fonctionnement et caractériser les dommages potentiels
- Répondre aux préoccupations des responsables des entreprises et des médecins du travail face au nombre important d'accidents de manutention manuelle

## CERTIFICATION

- Évaluation faite tout au long de la formation
- Attestation de formation (de réussite ou d'échec) remise à chaque stagiaire
- Une évaluation de satisfaction sera demandée aux participants

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

- Livret de rappel des acquis remis à chaque stagiaire

## PROGRAMME

- Définition des objectifs de formation
- Connaître les troubles les plus courants que l'on peut rencontrer (en liaison avec l'activité)
- Savoir effectuer le bon geste dans toutes les situations (en liaison avec l'activité)
- Reconnaître et gérer les postures contraignantes
- Savoir optimiser l'ergonomie de son poste de travail
- Savoir se préparer à l'activité professionnelle
- Savoir étirer les principaux groupes musculaires
- Évaluation, bilan