

FORMATION GESTES ET POSTURES

DURÉE

7 heures, soit 1 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

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

BCF

ZAC de Brimont – 47550 BOE

06.70.60.35.60 - 06.73.09.58.86 817 559 941 R.C.S Agen

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 47 01264 47
auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine

PROGRAMME

- Définition des objectifs de formation
- Comprendre le système anatomique et biomécanique du corps humain
- Situer les principaux muscles fixateurs de la colonne et connaître leur rôle
- 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