PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestes et Postures Manutention

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle.

PUBLIC CIBLE :

Personnel amené à manipuler des charges, ou faire des gestes répétitifs.

DURÉE

1/2 journées (soit 3.5 heures) en présentiel

PRE-REQUIS

Aucun

PARTICIPANTS

Maximum 10 personnes

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction

- Présentation du formateur et de l'organisme de formation.
- Demande de présentation des stagiaires (parcours professionnel et attentes vis-à-vis de la formation).
- Présentation des objectifs de la formation, des points abordés et mise en corrélation avec les attentes des stagiaires.

Les risques professionnels :

- Les bases de la prévention.
- Identification des risques professionnels
- 9 Principes généraux de la prévention.

Anatomie du corps humain :

- Structure musculaire et squelettique.
- Le dos : lumbago, sciatique, hernie discale

Troubles musculosquelettiques :

- Les conséquences des hyper-sollicitations des articulations.
- Les différents facteurs de risques (environnementaux, biomécaniques, individuelles et psychosociaux)

Enseignements pratiques :

- Exercices d'échauffement musculaires.
- Analyse des postes de travail et évaluation des risques.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Exercices d'application.
- Exercices de réduction de l'astreinte musculosquelettique.

Bilan de formation

Tour de table, évaluation de la formation, atteinte des objectifs pour chacun, axes d'amélioration, suggestions, remise des attestations.

EVALUATION

Le stagiaire devra avoir effectué au moins une mise en situation établie par le formateur, au cours de laquelle il veillera à énoncer et mettre en application les principes d'économie d'effort auxquels il aura été formé.

VALIDATION

Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'épreuve certificative pourront prétendre à la validation de leur formation

Remise d'une attestation individuelle de fin de formation et d'une brochure spécialisée

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

La formation se déroule en présentiel dans une approche heuristique, démonstrative et applicative.

Exposé interactif des connaissances, échanges

Mises en situation, études de cas, accès aux postes de travail concernés

Paperboard, ordinateur, rétroprojecteur, caisses, vidéos, exercices pratiques

TARIF (valable du 01/01/25 au 31/12/25)

En inter-entreprises : 90 € H.T. par personne

En intra-entreprise : à partir de 250 € H.T par 1/2 journée et par groupe (max 10 personnes)

LIEU :

En inter-entreprises : Centre Richard Lenoir, Villers Bocage (14)

En intra-entreprise : votre entreprise

MODALITES D'ACCES :

Vous pouvez nous contacter via notre formulaire d'accès sur notre site air-prod-formation.fr ou par mail à airprodformation@orange.fr