

Gestes et Postures

Réf : GESTPO

 OBJECTIFS DE LA FORMATION

Développer un savoir-faire technique permettant d'accomplir ses tâches dans des conditions sûres et confortables

Connaître les bases de fonctionnement du corps humain

Utiliser les techniques de manutention adaptées à son activité professionnelle, notamment au niveau des manipulations répétées

Diminuer le risque d'accident du travail et de maladie professionnelle

Limiter la fatigue

Respecter les procédures sécurité



1 jours soit 7h



Voir calendrier



380 €HT/participant



Public / Prérequis

Tout salarié d'entreprise.

PROGRAMME

Statistiques sur les A T et M P

Fréquences des accidents du travail

Notions élémentaires d'anatomie et physiologie

Le squelette, la musculature et son rôle.

L'accident de la colonne vertébrale

Le lumbago, la sciatique, la hernie discale

Les facteurs aggravants

Le vieillissement naturel

Les mouvements répétitifs

Les affections périarticulaires (TMS)

Membres inférieurs et supérieurs

Identification des risques d'accidents du travail de manutentions manuelles

Organisation des manutentions, protection individuelle

Amélioration permettant d'éviter ou de réduire les risques identifiés.

Observation et analyse d'une situation de travail

Aménagement du poste de travail

Méthodes et Moyens pédagogiques

La méthodologie proposée repose sur une pédagogie active composée de nombreux exercices pratiques et travaux en situation sur le poste de travail.

Etudes de cas pratiques d'après le vécu des participants.

Chaque stagiaire dispose d'un support de cours papier ou électronique et de matériel de prise de notes.



Validation

Attestation de stage



Profil intervenant

Notre intervenant, habilité par la CARSAT d'Alsace-Moselle, proposera à vos collaborateurs une intervention pragmatique en adéquation avec leur cadre de travail.



Suivi et Évaluation de l'action

Exercices pratiques, simulations pour valider les acquis, compte rendu de fin de formation et analyse interne
Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

Document mis à jour
le 12/12/2022

 La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation en fonction du besoin des personnes. Nous contacter pour

 Lieu : Centre de formation JCD - 193 rue Metman - 57070 METZ - 03 87 37 97 70

[plus d'informations](#)