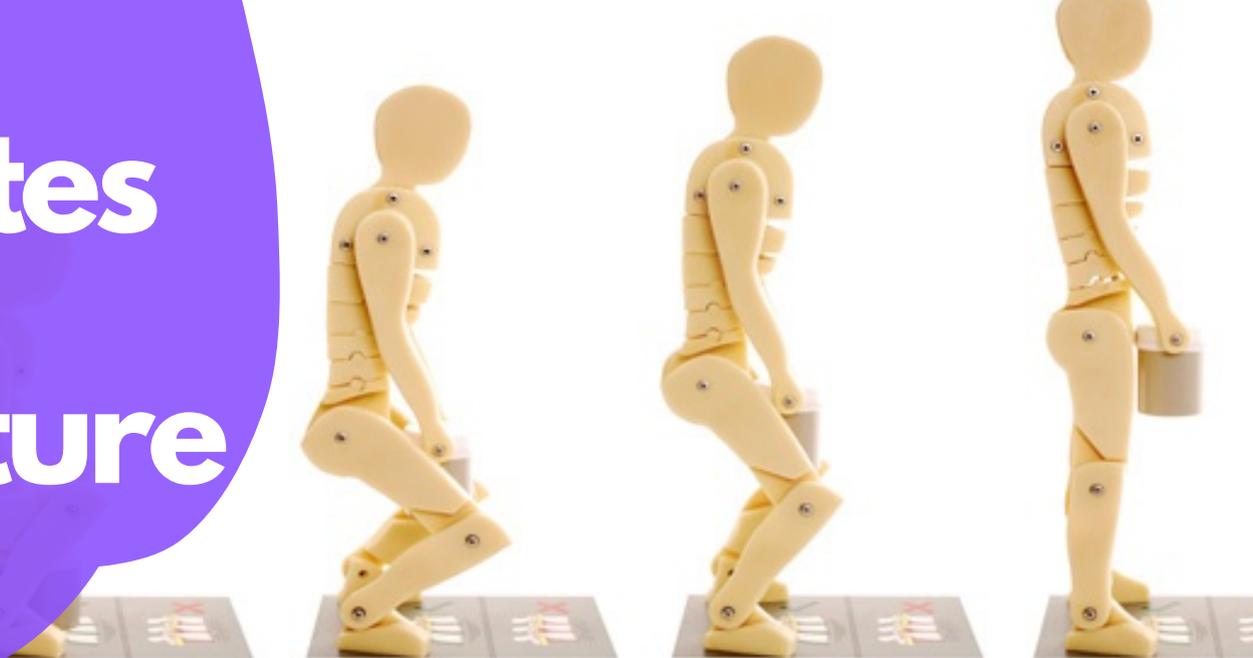


Gestes et Posture



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne appelée à manipuler des charges

PRÉREQUIS À LA FORMATION

Ne pas avoir de contre indication médicale au port des charges.

DURÉE

07h00 de formation.

TARIF 2025

Une étude sera réalisée afin de vous proposer un tarif adapté.
A partir de 450 euros.

TAUX DE RÉUSSITE

Non concerné.

RESPONSABLE DE FORMATION

M.DOUVRAIN : 06 31 36 57 99
AGENCE : 09 86 44 35 20

TYPE D'ÉVALUATION

Évaluation continue sur l'ensemble du module.
Remise d'une attestation de formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAPÉE

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

DÉTAILS DE LA FORMATION

- Analyse de vos conditions réelles de travail.
- Conseils personnalisés sur l'organisation du poste.
- Accompagnement pratique et concret pour limiter les risques et améliorer le confort au travail.
- Grâce à notre expertise en prévention, nous formons vos collaborateurs à travailler mieux, en toute sécurité.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

CONTENUS

Risques et accidents de manutention
Aspects réglementaires
Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
Risques de lésions
Exercice sur outil digital : serious game pour découverte des techniques de manutention appropriées en fonction de la situation de travail
Principes d'économie d'effort
Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge
Exercices pratiques : échauffement/éveil musculaire - manipulation de charges de natures diverses - étirements/soulagements des tensions
Postures de travail adaptées
Approche de l'organisation du poste de travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.
- Utilisation de maquettes anatomiques, vidéos pédagogiques et outils numériques interactifs.
- Analyse individuelle des gestes et postures en situation.