

FORMATION GESTES ET POSTURES : LES PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

OBJECTIF DE LA FORMATION

Sensibiliser le personnel sur les impacts sur la santé que peuvent induire la manutention de charge et les informer sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC CIBLE :

Personne amenée à réaliser de la manutention manuelle de charges.

PREREQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théorique par des méthodes participatives et démonstratives puis de mises en application.

A l'issue de la formation, un livret sera rendu à chaque stagiaire

MOYENS PEDAGOGIQUES :

PC, vidéo projecteur et divers supports pédagogiques tels que films, photos, diaporama, documents papiers et numériques. Matériel spécifique : colonne vertébrale complète en plastique, objets, de forme, de poids et de volume différents

MODALITE D'EVALUATION :

Evaluation sommative par QCM

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'ACTION ET RENDU :

Feuille de présences signées par session, attestation de formation.

PROGRAMME :

Importance du risque

Les risques liés aux activités physiques

Notions d'anatomie, de physiologie : Squelette, ligaments, muscles...

Les limites du fonctionnement de la mécanique humaine : Lésions et conséquences sur la santé

lors de la manutention de charges ou lors du travail sur écran

Les différents facteurs de risque : Poids des charges, âge etc.

Techniques de manutentions de charges

Démonstration des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

ORGANISATION

Sensibilisation Gestes et postures	
Encadrement	Formateur Gestes et postures
Effectif	12 stagiaires
Durée	0.5 journée (3.5 heures)