

GESTES ET POSTURES

Code CPF : 269191

Tél. : 05.59.45.59.53

Mail : contact@perf.coop

Objectifs

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors des manutentions
- Etre force de proposition dans l'entreprise pour améliorer les conditions de manutention

Public

- Toute personne manutentionnant des charges dans son activité

Validation et modalités d'évaluation

- Attestation de formation

Prérequis

- Aucun

Le programme de formation

M1 - L'anatomie du corps humain

M2 - Les pathologies du dos et les facteurs de risques

- Les conséquences des mauvaises manutentions
- Les pathologies : lumbago, sciatique, hernie discale
- Les facteurs de risques : caractéristiques de charges, les postures dangereuses, caractéristiques de l'activité, facteurs individuels

Durée de la formation

- 7 heures (une journée)

Dates et prix

20€/heure Net de taxe

Nous contacter pour
personnalisation du devis en

M3 - Mises en situation

- Mise en situation des stagiaires
- Visionnage des cas pratiques filmés
- L'autocritique des stagiaires et analyse de risques
- Démonstration des prises de risques à l'aide de la colonne vertébrale et du mannequin
- Visionnage d'une vidéo permettant d'observer des manutentions de charges variées (cubiques, cylindriques...)
- Démonstration de la bonne gestuelle : exemple de prise et dépose de charge (en salle ou sur le poste de travail)

M4 - L'application au quotidien

- A partir de situations réelles (filmées et photographiées en amont), les stagiaires devront :
- Analyser les risques
- Proposer des solutions simples et appliquer les bonnes postures et bons gestes

fonction de votre situation

Contacts

Christophe ONDARTS,
coordinateur Pôle BTP-Eco
Construction-Fibre Tél : 05 59 45 59
53 ou au 06 49 44 88 18 Mail :

christophe.ondarts@perf.coop

Marie, assistante administrative

Tél : 05 59 64 42 48 Mail : contact-btp@perf.coop

Formateur référent

- Mikael Legrand - PRAP IBC - 2s - Petite enfance

Méthodes pédagogiques

- Face à face, diaporama, vidéo, mise en application sur le terrain, dans les ateliers avec des charges réelles et des contraintes environnementales