



PROGRAMME FORMATION

GESTES & POSTURES

Techniques de manutentions manuelles

Conformément aux recommandations INRS et Art. R 4541 art.7 et 8 du code du travail

DUREE

7 Heures réparties sur une journée

OBJECTIFS

- Être capable d'acquérir les gestes et positions efficaces nécessaires, afin de préserver l'intégrité physique en manutention et manipulation manuelle
- Être capable d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail

PRE-REQUIS / PUBLIC CONCERNE

- Toute personne appelée à effectuer de la manipulation manuelle à son poste de travail
- Présenter les aptitudes médicales requises et être âgé au minimum de 18 ans (sauf si présentation d'une dérogation)

METHODE PEDAGOGIQUE et TECHNIQUE (et support pédagogique)

- Exercices pratiques avec charge
- Support théorique sur vidéo projecteur
- Echanges avec le formateur
- Support de cours remis à chaque stagiaire (livret pédagogique)
- Formateur expérimenté et pédagogue

PROGRAMME

Théorie

Présentation :

- ✓ Du formateur et des objectifs de stage
- ✓ Des attentes des stagiaires
- ✓ Eléments statistiques

Appréciation du poste de travail :

- ✓ Analyse du poste de travail
- ✓ Evaluation des situations
- ✓ Ecoute des remarques des opérateurs
- ✓ Prise de conscience de la position de travail

Prise de conscience du schéma corporel :

- ✓ Notion d'anatomie
- ✓ Physiologie et biomécanique du rachis
- ✓ Apprentissage du verrouillage lombaire
- ✓ Apprentissage des postures invariantes
- ✓ Exercices de détente et d'entretien du rachis

Principes généraux de manutention :

- ✓ Démonstration du geste type en manutention
- ✓ Principes d'économie d'effort
- ✓ Principes de sécurité physique
- ✓ Entraînement aux gestes types

Pratique

- ✓ Les différentes manipulations sur le lieu de travail

✓ Education gestuelle spécifique :

- Décharger, orienter, charger sur support optimal
- Relever sur la base, abaisser au sol
- Soulever et porter en appui hanché
- Décharger, transporter en appui hanché, charger en fin de transport, déposer sur support optimal
- Soulever et transporter sur épaule, déposer au sol
- Soulever et transporter en appui sternal



ADMINISTRATIF

- Feuille d'émargement
- Délivrance d'une attestation individuelle de formation

MODALITES D'ORGANISATION

- Un groupe de 8 personnes maximum
- Cette formation est dispensée de préférence dans les locaux de l'entreprise
- Mise à disposition d'une salle pour la théorie
- Mise à disposition de charges diverses

MODALITES D'EVALUATION

- Validation en continue pratique et théorique

TAUX DE REUSSITE EN 2022

100 % de réussite.

TARIFS INTER / INTRA – DÉLAI D'ACCÈS

CONTACT

Tarifs :

- Pas de formation en Inter
- Intra et groupe dédié : nous consulter

Délai d'accès :

Inscription de dernières minutes possible en fonction du taux de remplissage

Contact :

- 01.84.23.83.56
- Contact@sads-formation.eu

Adresse du lieu de formation : site client ou 80 rue Garibaldi 94100 Saint Mur des Fossés

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



Document en date du 09/02/2023