



GESTES ET POSTURES

Satisfaction et réussite

GP

V1.1

17/12/2023



X %



objectif pédagogique

Connaître les risques liés à la manutention de charges en appliquant les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail. Analyser les situations de travail susceptibles d'entraîner des troubles musculo-squelettiques et mettre en place des mesures préventives en collaboration avec les instances prévention présentes dans l'entreprise (CSE, CSST, direction).



3H30

intra
entreprise

Public concerné

Collaborateur(trice) affecté(e) sur un poste de travail comportant de la manutention manuelle de charge.
Groupe de 4 à 12 personnes par session

Prérequis

Néant

Encadrement

Formateur(trice) spécialisé(e) dans les risques liés aux activités physiques (P.R.A.P. I.N.R.S.) ou gestes et postures.

Conditions de réalisation

Partie théorique :

- 1 - Cadre légal et bases en prévention (AT/MP/DUERP) ;
- 2 - Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles ;
- 3 - Fonctionnement du corps humain (anatomie et de physiologie) ;
- 4 - Les troubles musculo-squelettiques ;
- 5 - Analyse du poste de travail et des attitudes ;
- 6 - EPI et EPC (Équipements de protection individuel et collectif).

Partie pratique :

- 1 - Grands principes d'ergonomie au poste de travail ;
- 2 - La séance d'échauffement et d'étirement ;
- 3 - Apprentissage du verrouillage lombaires et postures invariantes ;
- 4 - Principes d'économie d'efforts et principes de sécurité physique ;
- 5 - Port d'une charge lourde ou encombrante en sécurité ;
- 7 - Porter secours en cas d'accident de manutention.



Ensemble de techniques pédagogiques (exposé interactif, démonstration pratique, mises en situation...) issues de l'A.F.N.O.R.
Supports pédagogiques projetés, plaquettes pédagogiques



Matériels d'aide à la manutention de l'entreprise, ordinateur, vidéo projecteur, écran de projection, salle de cours et espace permettant la mise en place d'une séance d'étirement ou de relaxation, tapis de sol.



Décret n°92-958 du 3 septembre 1992
Code du travail article L 4121-2, L 4541-1, R 4541-4 et 5



GESTES ET POSTURES

GP

V1.1

17/12/2023



X SUR 10

Satisfaction et réussite



X %

Compétences de la formation

- Identifier le cadre légal et les bases en prévention ;
- Être capable d'analyser une situation de travail comportant de la manutention ;
- Comprendre le fonctionnement du corps humain ;
- Être capable d'identifier les EPI et EPC (Équipements de protection individuel et collectif) ;
- Mettre en place et animer une séance d'échauffements et d'étirements ;
- Connaitre les principes d'économie d'efforts et les principes de sécurité physique ;
- Être capable de porter une charge lourde ou encombrante en sécurité ;
- Être capable de porter secours en cas d'accident de manutention et de donner l'alerte ;
- Remise à niveau des compétences/Recyclage : Selon les besoins de l'entreprise.

Organisation et méthodes d'évaluations

Cette formation est 100% présentielle

Les évaluations sont formatives. Pour que le stagiaire soit validé, les conditions suivantes doivent être remplies :

- Avoir participé à toutes les phases de la formation (feuille de présence) ;
- Participer activement à la formation (lors des mises en situation pratiques).



Documents remis aux stagiaires et aux clients

Livret aide-mémoire stagiaire "gestes et postures" (manutention et mal de dos)
Certificat de réalisation individuel
Copie de la feuille de présence
Renseignement du registre de sécurité



Coût

Selon devis ou conditions tarifaires



Accessibilité et handicap

Selon protocole de l'entreprise utilisatrice (formation intra-entreprise)
Contacter notre référent handicap à l'adresse suivante :
inclusion-rgpd@alienor-prevention.fr