



Formation : Gestes et postures (MOD 2020006)

Objectif général pédagogique :

Appliquer les techniques de manutention manuelle afin de préserver sa santé en optimisant ses gestes et postures

Programme

Présentation du programme de formation et test

Généralités

La réglementation

Maîtriser les notions de bases concernant la sécurité et la santé au travail ;
Chiffres sur les accidents du travail

La mécanique humaine et les pathologies associées

Connaitre l'anatomie et les principes de fonctionnement du dos et des membres inférieurs et supérieurs.

Les gestes au poste de travail

Les règles à respecter ;
Porter une charge lourde ;
Se protéger et s'équiper ;
Les 10 principes de la manutention manuelle
Appliquer les Techniques de manutention manuelle et pratiquer les bons gestes ;
Analyser son environnement ;
Notions de biomécanique

Programme personnalisable en fonction du besoin

Modalités pédagogiques :

Active et participative, basée sur un apport théorique et l'analyse de situations rencontrées par les bénéficiaires dans leur cadre de travail.
Salle équipée, Equipements de protection Individuels, supports et exercices pratiques adaptés au public avec une remise d'une documentation complète.

Domaine de formation et métiers associés:

Manutention
Logistique et Transport.

Modalités d'évaluation et conditions de réussite, validation de la formation :

Evaluation au fil de la formation. Un examen final pratique et écrit donnera lieu à une remise d'un certificat de réalisation de la formation et de validation des compétences acquises.

Coût Inter : 130,00 € HT (coût intra sur devis).

Délai d'accès : Inscription au minimum une semaine avant le début de la formation.

Modalité de formation : Présentiel.

Places ouvertes : 2 personnes minimum et 5 personnes maxi.

Accessibilités aux personnes handicapées.

Durée : 1 jour soit 4,00 heures

Public : Toute personne appelée à manipuler des charges.

Prérequis : Savoir parler, lire et écrire le français ; Ne pas avoir de contre-indication au port des charges.

Positionnement : La formation débutera par une évaluation des connaissances et des pratiques professionnelles

Dates : selon calendrier, date à valider 1 semaine avant le début de la formation.

Lieu : 62 avenue de Branne 33370 TRESSSES ou en intra.

Equipe pédagogique :

Formateurs expérimentés en sécurité au travail

Indicateurs sur l'année 2020

(Indicateurs calculés sur l'année et actualisés au 30/12/2020) :

Taux de réussite : 100%

Taux de satisfaction:

Nombre de bénéficiaire: 187

