



Public concerné

Personnel ayant une activité physique au travail.
Des manutentions manuelles de charges inertes.

Renseignements Pratiques

Durée : 7 heures (1 journée)
Stagiaires : de 1 à 10 stagiaires
Certificat : Attestation de fin de formation
Matériel : Salle spacieuse, chaises et mur permettant la vidéo projection. Accès aux zones de travail

Moyens pédagogiques

Apports théoriques, échanges, partage d'expériences, démonstrations par le formateur Gestes et Postures, exercices d'apprentissage en groupe, mises en situation de cas liés aux risques propres à l'entreprise.

Matériel Pédagogique : Fiche INRS, objets de différentes formes et poids...

Intervenant : Formateur Gestes et Postures expérimenté.

Moyens de l'évaluation : Application des principes de sécurité et d'économie d'effort.

Validation de la formation : délivrance d'une Attestation de fin de formation.

Planification

Intra-Entreprise : Aux dates que vous souhaitez, dans vos locaux, prévoir une salle dégagée pour les exercices pratiques et l'accès aux zones d'activité.

Documentation Gestes et Postures

Chaque stagiaire reçoit :
1 livret Gestes et Postures.

Actualisation

Recommandé tous les 24 mois

Règlementation Gestes et Postures

R. 4541-8 : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, (...)

2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

Objectifs

- ✓ Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- ✓ Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles.
- ✓ Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle minimale dans la manutention de charges inertes.
- ✓ Étudier et appliquer concrètement les principes d'économie sur les postes de travail de l'entreprise.
- ✓ Initier aux techniques d'entretien corporelle.

Progression Pédagogique

PRESENTATION : 1 heure

- Du formateur et des objectifs du stage.
- Des attentes des stagiaires.
- Éléments statistiques relatifs aux AT/MP.
- Test initial de manutention et analyse des postures.

APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL : 1 heure 30

- Analyse du poste de travail.
- Évaluation des situations.
- Écoute des remarques des opérateurs.
- Prise de conscience de la position de travail.

PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL : 2 heures

- Notions d'anatomie.
- Physiologie et biomécanique du rachis.
- Déterminants de l'activité physique.
- Exercices de détente et d'entretien du rachis.

PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION : 1 heure 30

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

APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL : 1 heure

- Réalisation de manutention sur site.
- Modification des habitudes.
- Les gestes à éviter.
- Aménagements, conseils en ergonomie du poste de travail.
- Exercices de détente et d'étirement, personnalisés pour le poste.

BILAN ET EVALUATION : 1 heure

- Test d'évaluation final et analyse des postures
- Synthèse et bilan de fin de stage
- Remise de la documentation aide mémoire

Nous contacter



09.88.99.99.59

contact@innoprev.com