



GESTES & POSTURES

OBJECTIFS

- ◆ Prévenir les risques liés aux activités physiques de la vie professionnelles ;
- ◆ Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques ;
- ◆ Renforcer ses techniques de manutention

PREREQUIS ✓ Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges
✓ Être en capacité de s'exprimer, lire et écrire en français
✓ Être âgé de 18 ans

DUREE

1 jour - 7 Heures

COUT

Nous consulter :
01.45.98.39.82
contact@c-force.fr

PUBLIC CONCERNE : Toute personne qui manipule des charges

Groupe : 5 à 10 personnes

PROGRAMME

INITIATION A LA FORMATION GESTES ET POSTURES : ANALYSE DES ACCIDENTS DE TRAVAIL EN ENTREPOT

- ◆ Analyses d'exemples vécus par les stagiaires
- ◆ Comprendre comment, pourquoi ?

RETOUR SUR LES TECHNIQUES GESTUELLES ET L'ATTITUDE AU POSTE DE TRAVAIL

- ◆ Mise au point sur les notions d'anatomie et de physiologie
- ◆ Mise en évidence des risques potentiel d'accidents
- ◆ Assimiler les techniques gestuelles fondamentales
 - ◆ Le verrouillage lombaire
 - ◆ Définition des postures invariantes
 - ◆ Principes de sécurité physique
- ◆ Connaître les principes d'économie d'effort
 - ◆ Les différents supports
 - ◆ Les différents appuis corporels
- ◆ Réaliser une prévention des gestes favorisant l'apparition des TMS

REALISATION D'EXERCICES PRATIQUES RELATIFS AU PORT, AU TRI OU AU DECHARGEMENT

- ◆ Savoir comment travailler à la force du corps
 - ◆ Décharger, orienter, charger sur support optimal
 - ◆ Relever sur la base, abaisser au sol
 - ◆ Soulever et porter en appui hanché

PEDAGOGIE

- ◆ Exercices d'application ;
- ◆ Alternance théorie et mises en situation ;
- ◆ Remise d'un support de formation gestes & postures.

MOYENS

- ◆ Ordinateur/Vidéoprojecteur
- ◆ Paperboard
- ◆ Supports pédagogiques

EVALUATION

- ◆ Evaluation tout au long de la formation lors des mises en situation, études de cas / quiz ;
- ◆ Attestation individuelle de fin de formation.

ACCES

Les personnes en situation de handicap sont amenées à nous consulter pour valider l'accessibilité

☎ 01.45.98.39.82

📧 contact@c-force.fr

LES + C-FORCE

- ◆ Des formateurs experts métiers, Techniciens HSE, ayant validés un parcours de qualification pédagogique ;
- ◆ Nos formations sont réalisées sur mesure et programmées en fonctions de vos contraintes ;
- ◆ Une pédagogie active qui prend en compte le niveau de chacun ;
- ◆ Des supports pédagogiques actualisés.

C-FORCE

38 rue François Coppée - 94520 MANDRES LES ROSES

☎ 01.45.98.39.82 / 06.47.76.54.28 - 📧 contact@c-force.fr - 🌐 www.c-force.fr

Siret : 898 809 538 00025 - RC Créteil B - TVA intra. : FR25898809538 - Déclaration d'activité 11 94 10689 94