

Formation Gestes & Postures adaptée aux besoins spécifiques de l'entreprise

Objectif de la formation :

Les apprenants seront capables :

- D'appréhender les risques de troubles musculo – squelettiques et leur prévention
- De prévenir les risques liés à la manutention manuelle
- D'identifier les contraintes physiques (postures et gestes déclencheurs de douleurs)
- D'appliquer les principes d'économie d'effort

Prérequis :

- Savoir communiquer en français (lu, écrit, parler)
- Postes étudiés par notre formateur dès le début de la formation (film)

Public concerné : Toute personne concernée par le port de charges en situation de travail

Durée de la formation : 7 heures

Qualité des formateurs :

Formateur certifié PRAP à jours de ses obligations de maintien et actualisation des compétences et reconnu par le réseau prévention de la Carsat/INRS.

Méthode pédagogique : Présentiel-active (Exercice d'application avec mise en situation)

Moyens pédagogiques : vidéoprojecteurs, outils pédagogiques

Modalités d'évaluation : Evaluation formative tout au long de la formation

Programme de la formation.

- Tour de table pour prendre connaissance des contraintes des participants
- Test diagnostique
- Film réalisé sur les postes de travail en début de formation
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Point sur les contraintes posturales et articulaires
- Principes d'économie d'effort
- Approche de l'organisation du poste de travail : ergonomie de poste
- Analyse du film réalisé sur les postes de travail
- Proposition de pistes d'amélioration des postes de travail étudié par le groupe
- Réveil musculaire
- Exercice de manipulation de charges sur postes de travail en appliquant les principes du respect de la colonne vertébrale.



SECURI +

www.securiplus.info

La compétence à votre service

Livrable :

- Accès à notre plateforme « nos cours en ligne ». Téléchargement de support de cours identique au diaporama du formateur. Code accès donné en fin de formation.
- Délivrance Attestation de compétences
- Certificat de réalisation

Accessibilité au public en situation de handicap :

Nous louons nos salles de formation en tenant compte des spécificités de la formation. Les salles sont adaptées au public en situation de handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation :

- Par téléphone au 06 86 58 41 68 ou 06 51 26 86 11
- Par mail : contact@securiplus.info
- Sur notre site internet : www.securiplus.info
- Délai à respecter : 15 jours
- Chaussures de sécurité obligatoire pour les exercices à réaliser.

Tarifs : 680 € pour un groupe jusqu'à 10 pers.