



SARL B. ROGER SERVICES
29 Rue de Fontaine
62134 PREDEFIN
Tél : 06.44.01.71.70
Mail : b.rogerservices@laposte.net
SIRET : 823 509 575 00010
NAF : 8559B
TVA : FR 41 823 509 575

Durée : 1 journée (7 heures par jour)

Lieu : dans vos locaux

Nombre de participants :
De 04 à 08 participants

Date(s) formation : A définir

Tarif : nous contacter pour plus de précision

PROGRAMME DE FORMATION : GESTES ET POSTURES

FICHE DESCRIPTIVE DE LA FORMATION :

Objectif de la formation :

- Connaître les risques liés à l'activité physique
- Acquérir les postures et la gestuelle réflexe dans les opérations de manutention
- Savoir aménager son poste de travail pour limiter la fatigue musculaire et les douleurs dorsales
- Appliquer les techniques spécifiques au poste

Pré-requis:

- Aucun pré-requis

Public concerné :

- Tout le personnel d'entreprise affecté aux manutentions manuelles ou ayant un poste de travail à postures contraignantes.
- Si une ou des personne(s) en situation de handicap doit (vent) intégrée(s) la formation, il faut impérativement nous contacter afin de réaliser une étude spécifique d'intégration

Moyens pédagogiques et techniques :

- Livret pédagogique, Supports audiovisuels
- Salle adaptée aux nombres de participants

Modalités Pédagogiques :

- Exposé théorique en alternance avec des exercices pratiques modulables en fonction du public et des postes de travail

Moyens d'encadrement :

- Les formateurs ont une expérience de la pédagogie et du terrain.





SARL B.ROGER SERVICES
29 Rue de Fontaine
62134 PREDEFIN
Tél : 06.44.01.71.70
TVA : FR 41 823 509 575

Mail : b.rogerservices@laposte.net
SIRET : 823 509 575 00010
NAF : 8559B

CONTENU DE LA FORMATION :

Programme théorique :

- Réglementation sur le poids de charge
- Différents types de lésions
- Coût employeurs/ coût salariés
- Les principaux éléments de l'anatomie de la physiologie de l'appareil locomoteur : le squelette, la colonne vertébrale, les muscles, les tendons, les ligaments...
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leur conséquence sur la santé
- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique *La portée et les limites des principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort
- Savoir lister et reconnaître les risques liés à l'activité professionnelle des stagiaires
- Savoir proposer des pistes d'amélioration
- Savoir régler et adapter son poste de travail au mieux pour ne pas mettre son corps en souffrance
- Principes fondamentaux de la manutention en sécurité
- Conseil de prévention des lombalgies

Programme pratique :

- Exercice de port de charge
- Mise en situation sur les postes de travail

VALIDATION DE LA FORMATION :

- Evaluation théorique et pratique

SANCTION DE LA FORMATION :

- Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire

