

GESTES ET POSTURES

La posture de travail est définie comme l'ensemble des diverses positions physiques adoptées par une personne au cours de l'exécution d'une activité. La posture peut être soit naturelle, soit volontaire, si l'opérateur peut réellement la choisir, soit contraignante dans le cas contraire. Le geste, quant à lui, se définit comme l'exécution d'un mouvement programmé par l'opérateur dans un but précis.



Objectifs pédagogiques

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents



Évaluation et validation

- Évaluation pratique
- Attestation de fin de formation (et d'acquisition des compétences)
- L'évaluation des compétences est effectuée au moyen d'un QCM de 20 questions



Financement

Une prise en charge totale ou partielle est possible avec votre OPCO

Autre financement : Pôle emploi / financement personnel



Modalités d'accès à la formation

- Inscription via CPF : 15 jours
- Inscription via OPCO et Pôle Emploi : 1/2 mois
- Inscription personnelle : immédiat
- Accessibilité des contenus pendant 12 mois



Prérequis : Aucun

Durée : 4h

Public concerné : Individuel

Lieu : Intra (vos locaux)

Date : Nous contacter

Accessibilité : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

Programme

- Risques et accidents de manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Risques de lésions
- Exercices pratiques
- Principes d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge
- Postures de travail adaptées
- Approche de l'organisation du poste de travail