

Gestes et Postures : manutention de charges



Objectif

Apprendre les techniques de manutention et maîtriser l'utilisation des aides techniques.

RISQUES PHYSIQUES

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

— EN RÉSUMÉ

La formation "Gestes et Postures : manutention de charges" est la formation de référence en manutention pour le personnel devant réaliser régulièrement des ports de charges au travail. À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure d'utiliser les techniques de manutention adaptées aux situations rencontrées et d'appliquer au quotidien les notions de sécurité physique et d'économie d'effort.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie liés au port de charges.
- Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles.

— PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes.

70 % pratique 30 % théorique.

FORMATION



Qualifiante

— 7 heures

soit 1 jour de formation

Référence —

GPIBC

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Tout salarié réalisant régulièrement des ports de charges dans son activité professionnelle.

ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS

Formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels et en Qualité de Vie au Travail.

ÉVALUATION

Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.

Le programme

1 Étudier et appliquer les principes d'ergonomie liés au port de charges

- Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences.
- Les facteurs de risques aggravants : centre de gravité, colonne vertébrale, points d'appui.
- Connaître les risques liés à son secteur d'activité.
- Repérer les facteurs de chutes, d'accidents de manutention et de TMS.
- Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles.

2 Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

- Adopter des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adopter des manutentions protectrices et adaptées à son métier.
- Utiliser efficacement les aides techniques préventives.