

**Durée :** 1 jour.

**Public :**

Toute personne ayant à manipuler des charges. Dernière MAJ : Avril 2024

**Objectifs :**

Appliquer les bons gestes et les bonnes postures lors des manutentions, des chargements.

**Pré-requis :**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

**Méthodes :**

Alternance entre exposés théoriques et pratiques, mini-sketches, jeux pédagogiques, mise en situation sous la forme de simulations, exercices et auto diagnostics.

**Évaluation :**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

## La prévention

L'organisation des manutentions

Les équipements de protection individuelle

L'éducation gestuelle

### Notions d'anatomie

Le squelette et la musculature

La colonne vertébrale et son rôle

Les accidents de la colonne vertébrale

Les facteurs aggravants

### Les principes de base

Démonstrations des gestes types en manutention de charges

Principes d'économies d'effort

Principes de sécurité physiques

Entraînement aux gestes types

### Application sur poste de travail

Étude des postes de travail

L'organisation de la zone de travail

Modification des habitudes

Démonstration des bonnes gestuelles

Les gestes à éviter

Conseils en ergonomie du travail

Détermination d'un plan d'amélioration

**Modalités d'accès :** Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

**Délais d'accès :** Nous contacter.

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.