

Programme de formation

| 23 Rue Robur Le Conquérant, Pôle Jules Verne - 80 440 GLISY

| 📧 : accueil@acth80.fr | ☎ : 03.22.38.22.33 | Site internet : www.acthumanis.fr

Formation – Gestes et Postures : techniques de manutention

Date et horaires

A définir

Lieu de formation

A définir

Objectifs

- Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles

Public

- Toute personne ayant à effectuer de la manipulation ou du transport manuel de charges

Prérequis

- Être reconnu apte par la médecine du travail
- Posséder une compréhension orale et écrite du français
- Être âgé de 18 ans

Programme détaillé

• PARTIE THEORIQUE - Les accidents de manipulation et de transport manuel

- Statistiques
- Principales causes d'accidents
- Moyens de protection (gants, chaussures, etc...)

• PARTIE THEORIQUE - Notions d'anatomie

- Anatomie et répartition des masses musculaires
- Etude du travail humains, principes
- Influence des mauvaises postures sur la fatigue et sur la mécanique humaine
- Conséquences des mauvaises postures : risques d'hernie discale, de sciatique, de lumbago

• PARTIE THEORIQUE - Principes de sécurité physique

- Centre de gravité, polygone de sustentation
- Techniques de manutention de l'effort
- Principes de l'économie de l'effort

• PARTIE THEORIQUE - Application aux matériaux manutentionnés

- Transport et manutention de charges diverses
- Choix des prises
- Accessoires de manutention manuelle et appareils légers de manutention
- Aspect réglementaire de la manutention manuelle

• PARTIE PRATIQUE

- Mise en pratique, à l'aide de charges diverses, des principes de manutention manuelle
- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

Programme de formation

| 23 Rue Robur Le Conquérant, Pôle Jules Verne - 80 440 GLISY

| 📧 : accueil@acth80.fr | ☎ : 03.22.38.22.33 | Site internet : www.acthumanis.fr

Modalités pédagogiques et évaluation de la formation

Modalités pédagogiques

- En présentiel
- Formation animée par un professionnel et formateur expert dans son domaine
- Apports théoriques
- Etudes de cas
- Exercices d'applications

Evaluations de la formation

- QCM de positionnement envoyé 7 jours avant la formation
- Divers exercices d'applications
- QCM de validation des connaissances
- Attestation individuelle de formation

Informations pratiques

- Durée : ½ journée / 4 heures
- Horaires : à définir
- Stagiaires : minimum 5 personnes / maximum 12 personnes
- Support du formateur remis à l'issue de la formation
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap
- Référent handicap : Fanny LEFEBVRE - 03.22.38.22.33