

Gestes et Postures : manutention et port de charges


7 heures
soit 1 jour de formation
Modalité pédagogique
PRÉSENTIEL
RISQUES PHYSIQUES


Objectif

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

— EN RÉSUMÉ

La formation «Gestes et Postures : manutention et port 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 > 70 % pratique, 30 % théorique

- Recueil des attentes pré-formation.
- Pédagogie active et participative : mises en situation, expérimentations pratiques, jeux de rôles et applications concrètes.

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 et des Conditions de Travail.

ÉVALUATION

Évaluation formative tout au long de la formation pour valider les compétences. Attestation de fin de formation. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est également réalisée dans le cadre du suivi qualité.

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.