



Gestes et Postures et Ergonomie : Manutention manuelle de charges

Tarifs : 350 € / groupe

Durée en jours : 0.5 jour / Durée en heures : 3.5 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Cette formation permet au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physiques et d'économie d'effort.

Objectifs pédagogiques

- Maitriser son environnement de travail.
- Adopter les gestes et postures au quotidien.
- Manipuler des charges en toute sécurité.
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques.

Principaux contenus pédagogiques

- La réglementation.
- La prévention des risques.
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences.
- Les facteurs de risques et de sollicitations.
- Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.
- L'entretien musculaire.

Méthodes pédagogiques

La formation alterne entre apports théoriques et mises en situations pratiques.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Remise d'un dépliant et d'un programme d'exercices à chaque participant en fin de formation.

Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Quizz fin de séance.

Public visé

Salariés exposés à la manutention manuelle de charges.

Nombre de participants

De 4 à 10 personnes.

Pré-requis

Tout salarié en capacité physique de manipuler des charges.

Accessibilité

Renseignements pris en amont sur les handicaps présents, dans le but si possible de s'adapter.

Contact

Raoul Gimenez

06 64 45 12 37

rg.ouest.formation@gmail.com