



Gestes et postures

Objectifs

- Acquérir les gestes et postures du travail adaptés pour atténuer les risques dorsolombaires lors des manipulations manuelles de charges.
- Réduire la fatigue et diminuer le risque d'accident.
- Savoir traiter commercialement les appels difficiles.

Public

- L'ensemble du personnel des entreprises appelé à effectuer des travaux de manutention manuelle réguliers ou occasionnels. L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

Notre + pédagogique

- L'animation alterne avec l'apport des connaissances générales et exercices pratiques de manutention de charges diverses.
- Mise en situation pratique filmée, visualisée et analysée avec observations, critiques et solutions personnalisées.
- Support de formation remis à chaque participant.

Information complémentaire : Art. R4541-8 et R4571-7 du code de travail.

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- **D'une information** sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels.
- **D'une formation** adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.
- **Décret du 3 septembre 1992** : faire bénéficier les travailleurs d'une formation pratique sur les gestes et postures à adopter pour exécuter correctement des manutentions.

Dates et durée

1 jour
14/03 ou 7/06
3/09 ou 13/12

Horaires

9h00 - 17h30

Coût/stagiaire

270 € net de taxe
Support pédagogique
et pauses-café inclus.

Lieu

IFA DELOROZOY
7 avenue des Trois-Peuples
78180 Montigny-le-Bretonneux
Saint-Quentin-en-Yvelines
Parking gratuit à disposition

Programme

Sécurité générale

- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention.
- Aspects réglementaires.

Colonne vertébrale

- Notions d'anatomie.
- Squelette, les articulations.
- Vertèbres.
- Disques intervertébraux et ses éléments de liaisons.
- Muscles et l'importance de leur fonction.
- Constat des mauvaises habitudes posturales.

Principes de sécurité physique

- Superposition (ou rapprochement) des centres de gravité corps/charge (principe de la flèche d'une grue).
- Respect des courbures de la colonne vertébrale.
- Recherche des appuis.
- Orientation et mobilité des pieds.
- Action primordiale et dominante des membres inférieurs.

Principes de sécurité à l'effort

- Utilisation de la réaction de la charge.
- Rapidité d'engagement sous la charge.
- Direction de la poussée d'une charge.
- Utilisation du poids du corps.
- Rythme de l'effort (dosage et périodes de récupération).

Bilan de la journée et évaluation de la formation

Ce programme est susceptible d'être complété en fonction de l'actualité technique et environnementale.

Si vous souhaitez vous inscrire à cette formation : merci de bien vouloir retourner la liste des participants au Service Formation Continue.

Contact :

Email : fpc@ifadelorozoy.fr

Plus d'informations :

Tél : 01 30 48 80 88

IFA Robert Delorozoy

7 avenue des Trois Peuples
Montigny-le-Bretonneux

78067 St-Quentin-en-Yvelines Cedex

www.ifa.delorozoy.fr