

Gestes et Postures : Manutention de charges



OBJECTIF DE LA FORMATION



Etre capable de maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort, afin de les appliquer au quotidien

PROGRAMME DE LA FORMATION

Etudier 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
- Connaître les risques liés à son secteur d'activité

Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

- Adopter des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Adopter des manutentions protectrices
- Utiliser efficacement les aides techniques préventives



METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Exercices en groupe
- Mise en pratique
- Analyse de situations

LE FORMATEUR



Coach-formateur, expert dans le domaine de la sédentarité au travail.
Formateur PRAP et éducateur sportif.



PUBLIC

Tout collaborateur, manager, dirigeant confronté à des situations sédentaires

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

DUREE

1 journée, soit 7H
Effectif : 10 pers maximum



INTERVENTIONS

Intra-entreprise
Formation sur-mesure

VALIDATION

Evaluation en fin de formation
Attestation de stage et de réussite