

Gestes et postures

Port de charges



Durée : 1 jour

Public :

Toute public

Prérequis :

Aucun

**Objectifs
pédagogiques :**

Acquérir des postures et
gestes sécuritaires

**Moyens
pédagogiques :**

Théorie adaptée aux
stagiaires, nombreux
exercices de
manutention.
Exercices de relaxation.

Tarif :

Nous consulter

Intervenants :

Formateur expert dans le
domaine

Accessibilité :

Pour toute situation de
handicap merci de nous
contacter pour envisager
la faisabilité.



Présentation

- Du formateur et des objectifs de stage
- Des attentes des stagiaires
- Éléments statistiques



Appréciation du poste de travail

- Analyse du poste de travail
- Évaluation des situations
- Écoute des remarques des opérateurs
- Prise de conscience de la position de travail



Schéma corporel

- Principes de la méthode (concept d'ergo-motricité)
- Justifications biomécaniques
- Anatomie de la colonne vertébrale
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Entraînement aux geste types :
 - Transporter, soulever
 - Déposer, charger/décharger à partir de différents plans ou supports (sol, support bas, support optimal, support haut)



Principes généraux de manutention

- Démonstration du geste type en manutention de charge
- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique
- Exercices de port de charges



Mise en pratique

- Application pratique des enseignements théoriques
- Exercices d'assouplissement, d'étirement, de détente et de relaxation.