

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



- Notions d'anatomie
- Physiologie et biomécanique du rachis
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes
- Exercices de détente et d'entretien du rachis

Principes généraux de manutention



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

Mise en pratique



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