

**Durée : 1 jour**

**Public :**

Tout 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
- Eléments 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.