

Gestes et postures



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

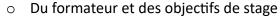
Intervenants:

Formateur expert dans le domaine

Accessibilité:

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

Présentation



- Des attentes des stagiaires
- o Eléments statistiques

Appréciation du poste de travail



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

Schéma corporel



- Notions d'anatomie
- Physiologie et biomécanique du rachis
- o Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes
- o 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
- Entrainement 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.



Loelia Formations

SIREN N° 904 210 812 SIRET N°904 210 812 00015 N° de déclaration d'activité 53 29 09 51 929 Habilité par l'INRS pour délivrer les formations SST sous le numéro N°1512330/2022/SST-01/0/13

loelia.formations@gmail.com