

Gestes et postures

Port de charges



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



- 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,

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.



Loelia Formations

SIRENN° 904 210 812 SIRET
N° 904 210 812 00015

N° de déclaration d'activité 5329 09 51 929

Habilité par l'INRS pour délivrer les formations SST sous le numéro

N° 1512330/2022/SST-01/01/13

V2 – Octobre 2025

loelia.formations@gmail.com