

## AGIPLUS FORMATION

3 village vieille-roche

56130 CAMOEL

Email: annelaure.agiplus@gmail.com

Tel: 0987360581



# formation Geste et postures

*Découvrir la prévention et la sécurité dans un domaine professionnel*

**Durée:** 7.00 heures

### Profils des stagiaires

- Tous publics

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

Perfectionnement, élargissement des compétences

- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle
- Assurer sa sécurité et celle de ses collègues
- Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention

### Contenu de la formation

false

- L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle
  - Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité
  - Les risques d'accident du travail en manutention manuelle
  - Que faire en cas d'accident?
  - Coût et conséquences
  - Les protections individuelles
  - Les institutions représentatives du personnel ( CHSCT, CE, DP)
- Mieux comprendre le corp humain
  - Notions succinctes d'anatomie: La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire
  - Etude des principes d'économie d'effort
- La manutention adaptée au poste de travail
  - Analyse du poste de travail et évaluations des situations
  - Applications des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisse, sac de sable, déplacement d'une table... )
  - Utilisation des matériels auxiliaires
  - Coordination des efforts
  - Synchronisation des gestes
  - Manutention collective: coordination
  - Proposition d'aménagements et de conseils
  - Gymnastique de poste
  - Importance d'une bonne hygiène de vie (rappel sur l'alcool)
  - Prévention au quotidien: les bonnes postures et gestes préventif dans la vie quotidienne
  - La pratique est réalisée avec les charges des opérateurs

## **AGIPLUS FORMATION**

3 village vieille-roche

56130 CAMOEL

Email: annelaure.agiplus@gmail.com

Tel: 0987360581



### **Organisation de la formation**

#### **Equipe pédagogique**

#### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle

#### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

#### **Formation présentielle**

Maitrise des geste et posture en lien avec son poste et de la sécurité mise ou à mettre en place