

Formation gestes et postures de manutention manuelle

La formation gestes et postures de manutention manuelle permet d'acquérir les compétences pour préserver sa santé et sa sécurité lors des opérations de manutention manuelle (port de charges lourdes). Elle repose sur l'acquisition de techniques de manutention et de principes d'économie d'effort.

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

Prérequis

- Aucun.

Délai d'accès

2 semaines

Prix

810.00

Accessibilité aux personnes handicapées

Nos lieux de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Si des apprenants sont en situation de handicap, merci de nous en avvertir afin de prévoir les aménagements adaptés.

Objectifs pédagogiques

- Être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes
- Être capable d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention

Contenu de la formation

- Enseignements théoriques :
 - Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention
 - Situations à risques
 - Réglementation applicable à la manutention manuelle
 - Notions d'anatomie
 - Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Enseignements pratiques :
 - Études de postes in situ
 - Techniques de levage et de transport de charges
 - Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies
- Bilan de la formation.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateurs en prévention des risques professionnels, titulaires d'un certificat de compétence en lien avec la spécialité enseignée (certificat de formateur en gestes et postures, prévention des TMS ou PRAP).

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques + vidéos
- Exercices pratiques
- Mise à disposition d'un livret de synthèse remis à chaque stagiaire
- Équipements à mettre à disposition : postes de travail, charges à manutentionner

Résultats attendus à l'issue de la formation

Avis écrit du formateur, précisant le cas échéant pour quelles opérations il valide les savoirs et le savoir-faire de chaque candidat évalué.

Modalité d'obtention

Le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen d'une grille d'évaluation standardisée.