

Gestes et postures : adopter les bonnes pratiques

1 jour (7 heures)
Ajouté le 15/06/2022 - Modifié le
10/10/2023

Formation sur mesure : nous consulter

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

Objectifs

- Connaître la prévention des accidents du travail, l'influence des mauvaises postures et de la fatigue sur la genèse des accidents survenant lors des transports manuels, des manipulations au poste de travail et domestiques.

Compétences visées

- Être capable d'adopter des gestes et des postures de sécurité.
- Être capable de réduire la fatigue et les accidents physiques.

Public

Tout public

Prérequis : Aucun

Accessibilité : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.

Délais d'accès : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

Programme

Théorie

- Les statistiques des accidents du travail
- Les causes des accidents et leur coût financier
- Les maladies professionnelles
- La réglementation sur le poids des charges

Gestes et postures : adopter les bonnes pratiques

- L'anatomie, le corps, la colonne vertébrale
- Les atteintes sur le rachis
- Les conseils de prévention
- Les principes fondamentaux de la manutention en sécurité

Pratique

- Superposition les centres de gravité, du corps et de la charge
- Fixation de la colonne vertébrale
- Utilisation primordiale de la force des jambes
- Recherche de points d'appui
- Orientation et mobilité des pieds
- Assurer la prise des mains
- Direction de la poussée sur une charge
- Rapidité de passage sous la charge
- Utilisation du poids du corps

Dates & lieux

 Formation sur mesure : nous consulter

 Le Mans

Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 400 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation !

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur nos pages centres de formation.

Modalités pédagogiques

- Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.
- De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail.
- La formation est basée sur la pratique des stagiaires et la réalité de l'entreprise.

Gestes et postures : adopter les bonnes pratiques

- Manipulation des objets de l'entreprise.
- A l'issue de la formation, chaque stagiaire reçoit un document résumant les éléments étudiés durant la formation.

Nombre de participants : Le nombre de stagiaires est limité à 8 personnes pour prendre le temps de réaliser des mises en situation

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant. Nos salles sont équipées d'outils multimédias et interactifs et de tous matériels en lien avec la thématique traitée.

Validation/Certification

Certification ICDL PCIE

Evaluation des connaissances en fin de formation. Attestation de formation.