



FORMATION GESTES ET POSTURES - INTRA

Dernière mise à jour le 28/03/2024.

OBJECTIFS

Apprendre les techniques de manutention et maîtriser l'utilisation des aides techniques

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie liés au port de charges.
- Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles.

Tarif	650 € NET par groupe
Réf.	GEP001
Contact	0664903449 contact@formations-pist.fr https://www.formations-pist.fr

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation Gestes et Postures.

MODALITÉS D'ACCÈS

Le délai pour la mise en place d'une formation est habituellement de 10 jours (en moyenne).

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

« en cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps ».

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La formation se déroule dans vos locaux.

			
Niveau	Modalité	Effectif par session	Durée
Autres formations professionnelles continues	Présentiel	4 mini > 10 maxi	7 heures / 1 jour(s)

PROGRAMME

1/ ETUDIER ET APPLIQUER LES PRINCIPES D'ERGONOMIE LIÉS AU PORT DE CHARGES

- Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences.
- Les facteurs de risques aggravants : centre de gravité, colonne vertébrale, points d'appui.
- Connaître les risques liés à son secteur d'activité.
- Repérer les facteurs de chutes, d'accidents de manutention et de TMS.
- Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles.

2/ ADAPTER ET OPTIMISER SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

- Adopter des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adopter des manutentions protectrices et adaptées à son métier.
- Utiliser efficacement les aides techniques préventives.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES UTILISÉES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas concrets
- Mise en situation des participants par des exercices de port de charges.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Support formateur.
- Charges à porter
- Livret de formation remis à chaque participant.

VALIDATION

- Évaluation tout au long de la formation + QCM
- Fiche individuelle d'appréciation de la formation.
- Attestation de présence et de résultats obtenus remise en fin de formation

QUALIFICATION DU FORMATEUR

- Formateur en Prévention des risques liés à l'activité physique certifié INRS .

INTERVENANT(S)	ÉVALUATION	ATTRIBUTION FINALE
Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique.	Évaluation formative par le formateur tout au long de la formation. Délivrance d'une attestation individuelle de formation. Évaluation à chaud de la formation par les stagiaires.	Attestation de formation Gestes et Postures