



GESTES ET POSTURES

Port de charges lourdes

Formation initiale/recyclage

<u>Durée</u>	1 journée – 7 heures
<u>Objectif général</u>	Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés
<u>Objectifs</u>	Maitriser les techniques de manutention. Appliquer les principes de sécurité physique pour réduire les risques dorso-lombaires et réduire la fatigue liée aux manipulations.
<u>Public</u>	Tout public amené à effectuer du port de charge au sein de son établissement
<u>Pré-requis</u>	Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler) Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges
<u>Sanction</u>	Attestation

PROGRAMME

Apports théoriques

Anatomie et physiologie
Le squelette
Les muscles
Les pathologies musculaires
La colonne vertébrale
Les pathologies vertébrales

Risques et facteurs de risque

Identifier et caractériser les nuisances
Exposer les efforts à entreprendre
Accident : anticiper les circonstances

Les mouvements qui peuvent vous préserver au quotidien

Solidifier sa colonne vertébrale
Utiliser les muscles de ses cuisses, du ventre et du dos
Prendre son temps pour plus d'efficacité
Connaître les faiblesses de son corps

Exercices pratiques – pousser, traîner, pivoter, tirer, lever...

Adaptation aux postes de travail
Eviter les chutes
Techniques de manutention : présentation des gestes à adopter
Manipulation pratique / signes anormaux
Manipulation de charges délicates : terrain instable, objets volumineux...
Evaluation
Conseils
Questions – réponses

Méthodes & moyens pédagogiques

<u>Animateur</u>	Olivier GUETTO
<u>Moyens pédagogiques</u>	Salle de formation - Ordinateur portable – Vidéoprojecteur – Paper board - Livret pédagogique
<u>Support pédagogique</u>	Editions Marque Jaune (Mémo format illustré)
<u>Modalités d'évaluation des acquis</u>	Contrôle continu des acquis par des mises en situation réelle : évaluer les savoir-faire
<u>Documents délivrés à l'employeur</u>	Attestation