



## 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

## 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>	Mém format illustré)
<u>Modalités d'évaluation des acquis</u>	Contrôle continu des acquis par des mises en situation réelle
<u>Sanction</u>	Attestation