



## GESTES ET POSTURES

### Port de charges lourdes

Objectif Prévenir les accidents du travail par des gestes adaptés. Maîtriser les techniques de manutention. Appliquer les principes de sécurité physique pour réduire les risques d'accident et les maladies professionnelles.

Public & pré-requis Magasiniers, chauffeurs livreurs..., toute personne amenée à porter des charges lourdes en entreprise  
S'exprimer et comprendre le Français.

Sanction 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

Durée : 1 journée – 7 heures

#### Méthodes, moyens pédagogiques

- ✓ Formateur expert dans son domaine de spécialisation et assurant très régulièrement des actions de formation.
- ✓ Moyens pédagogiques et d'encadrement  
Salle de formation  
Equipement vidéo informatique  
Paper board  
Ordinateur portable  
Vidéoprojecteur / Films vidéo  
Dossier technique remis au participant : Livret des éditions EDISER
- ✓ Pédagogie  
Exposés théoriques, nourris par l'apport des mises en situation représentatif de l'environnement professionnel (cartons, livres, matériel de nettoyage, ...)
- ✓ Modalités d'évaluation des acquis  
Evaluation des savoir-faire par des mises en situation