



Sensibilisation aux gestes et postures

DURÉE & TARIFS*

1 jour (7h)

Tarif individuel ou groupe :
nous contacter

MODALITÉS

10 stagiaires par session

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne devant être sensibilisée par les accidents de manipulation ou le transport manuel de charges.

PRÉREQUIS

- Aucun

OBJECTIFS

Cerner les facteurs de risques liés au poste de travail et à son environnement.

CONTENU ET ORGANISATION

Programme

- Statistiques AT/MP
- Analyse des risques au poste de travail
- Anatomie et physiologie du corps humain : les os, les muscles, les ligaments, les tendons, etc.
- Étude de la colonne vertébrale
 - Définition et rôle du disque intervertébral
 - La prévention des douleurs dorsales
- Détection et évaluation des risques liés à l'activité physique sur le lieu de travail
- Les dangers dus aux manipulations et aux manutentions manuelles
 - La région cervicale, la région lombaire
 - Les lumbagos
 - Les déchirures musculaires
 - Les hernies, luxations et entorses
- Prévention du syndrome du canal carpien
- Le port de protection individuelle

Phase pratique :

- Démarche et méthode en ergonomie
- Techniques de lever porter de charges

Évaluation

Évaluation formative en théorie et évaluation pratique avec mise en situation : manutention et port de charge

Moyens

Pédagogiques : Apports théoriques en salle, et mise en situation pratique

Techniques :

- Salle de formation équipée, diaporama et vidéos
- Remise d'un document stagiaire

**La durée des formations nécessitant des TP peut être sensiblement réduite selon le nombre de participants*

Modalités d'inscription

Inscription jusqu'à 24h avant la session selon disponibilité, par email ou par téléphone.

Accessibilité

Nos locaux permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. En cas d'autre situation de handicap, nous contacter pour s'assurer de la faisabilité de la formation.