



# SMV

Formation Audit Conseil

# PREVENTION - SECURITE

## GESTES ET POSTURES

### DUREE :

½ journée

### PUBLIC :

Tout public

### PREREQUIS :

Aucun

### MOYENS

#### PEDAGOGIQUES :

*Théorie adaptée aux stagiaires, nombreux exercices de manutention.*

*Exercices de relaxation.*

*Moyens humains :*

*formateur expert dans le domaine*

### NOTRE PLUS

#### SMV ACADEMY :

*Notre formateur vous accompagne avant, pendant et après la formation.*

### 🔍 PRESENTATION

- ▶ Du formateur et des objectifs du stage
- ▶ Des attentes des stagiaires
- ▶ Éléments statistiques
- ▶ Ecoute des remarques des opérateurs
- ▶ Prise de conscience de la position de travail

### 🔍 SCHEMA CORPOREL

- ▶ Notions d'anatomie
- ▶ Physiologie et biomécanique du rachis
- ▶ Apprentissage du verrouillage lombaire
- ▶ Apprentissage des postures invariantes
- ▶ Exercices de détente et d'entretien du rachis

### 🔍 PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION

- ▶ Démonstration du geste type en manutention de charge
- ▶ Principes d'économie d'effort
- ▶ Principes de sécurité physique
- ▶ Entraînement aux gestes types
- ▶ Exercices de port de charges

### 🔍 MISE EN PRATIQUE

- ▶ Application pratique des enseignements théoriques
- ▶ Exercices d'assouplissement, d'étirement, de détente et de relaxation

- **Evaluation de fin de formation**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles.
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles.

V1. 17/02/2021