



SMV

Formation Audit Conseil

PREVENTION - SECURITE

GESTES ET POSTURES PORT DE CHARGES

DUREE :

1 jour

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
- ▶ Accueil et présentation de la session
- ▶ Recueil des attentes du groupe
- ▶ La formation geste et posture permet au salarié d'avoir les techniques de manutention afin de porter des charges lourdes en toute sécurité
- ▶ Evaluation des postes de travail
- ▶ Prise de photo
- ▶ Analyse au poste de travail des modifications à apporter

🔍 APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL

- ▶ Notions d'anatomie
- ▶ Evacuation des situations
- ▶ Ecoute des remarques des opérateurs
- ▶ Prise de conscience de la position de travail

🔍 SCHEMA CORPOREL

- ▶ Principes de la Méthode (concept d'Ergo-motricité)
- ▶ Justifications biomécaniques
- ▶ Anatomie de la colonne vertébrale
- ▶ Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ▶ Entraînement aux gestes types, notamment
 - Transporter, soulever
 - Déposer, charger/décharger à partir de différents plans ou supports (sol, support bas, support optimal, support haut)

🔍 PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION

- ▶ Démonstration du geste type en manutention de charge lourde
- ▶ Principes d'économie d'effort
- ▶ Principe de sécurité physique

🔍 MISE EN PRATIQUE SUR LE POSTE DE TRAVAIL

- ▶ Donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail
- ▶ L'amener à repérer le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- ▶ Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
- ▶ Les déterminants de l'activité physique
- ▶ Réduire la pénibilité

- **Evaluation de fin de formation**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

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

- Acquérir des postures et gestes sécuritaires lors des manutentions manuelles de charges dans le cadre des activités professionnelles, mais aussi dans tous les gestes de la vie quotidienne,
- Prendre conscience des contraintes ergonomiques.
- Contribuer à la diminution des accidents de travail et arrêts dus aux troubles musculo-squelettiques

V1.04/03/2021