

PUBLIC

Tous secteurs d'activités
Salariés ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles de charges inertes ou des manipulations des personnes à mobilité réduite

Pré requis

Accessible à tous

DUREE

7 heures

LIEU

Dans votre entreprise, établissement
De 4 personnes à 10 personnes maximum

DATE

A définir, à votre convenance

COÛT

Nous contacter

EVALUATION ET VALIDATION

A l'issue de la formation, le participant se voit délivrer une attestation de formation

OBJECTIFS

Connaître les risques liés aux gestes et postures de travail
Connaître les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique

CONTENU

▪ **Théorique**

Les chiffres clés des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle
Les enjeux de la prévention
Le fonctionnement du corps humain et ses limites
Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique

▪ **Pratique**

Exercices pratiques sur les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Echange sur les postes de travail des stagiaires

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation alterne exposés théoriques, pratique, observation et échanges sur les pratiques menées en situation réelle

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéo projecteur, ordinateur, tableau blanc, charges inertes : Caisses, cartons, tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise ou établissement