Gestes et postures

Domaine : Hygiène Sécurité Environnement

Réf. : 2867HSE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Etre capable d'appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention.
- Etre capable d'appréhender les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents.

PRÉ-REQUIS

Ne pas avoir de contre indication médicale au port de charge

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Présentation de la formation et de son organisation
Présentation du formateur, des stagiaires et des objectifs de la formation.

Gestes et postures

- Risques et accidents de manutention
- Aspects réglementaires
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Risques de lésions
- Principes d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge
- Exercices pratiques : échauffement / éveil musculaire, manipulation de charges de nature diverses, étirements / soulagements des tensions
- Postures de travail adaptées
- Approche de l'organisation du poste de travail
- Nota : venir avec ses EPI (tenue de travail, gants et chaussures de sécurité)

Fiche mise à jour le 27/04/2026

PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
1 journée soit 7 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
08 Mars 2027
07 Juin 2027
20 Septembre 2027
06 Décembre 2027

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

Nous consulter

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr