
Programme de Formation

Gestes et Postures

Organisation

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Toutes personnes de l'entreprise



Objectifs pédagogiques

A la fin de la séquence, les apprenants seront capables de connaître :

- Les différents types d'accidents liés à la manutention
- Les équipements spécifiques à la manutention
- Les techniques gestuelles (lever, déposer, coucher... une charge)



Description

Théorie et pratique : (03h30)

Théorie : (2h)

Les différents types d'accidents liés à la manutention (statistiques, vidéos) ;

Notions d'anatomie ;

Les équipements spécifiques à la manutention

Les techniques gestuelles (lever, déposer, coucher... une charge) ;

Pratique : (1h15)

Etirements et échauffements utiles ;

Travail sur les différentes techniques gestuelles **Synthèse de la formation : (15min)**

Reformulation ;

Questionnaire de fin de formation.



Prérequis

Aucun pré-requis n'est exigé pour cette formation.



Modalités pédagogiques

- Cours théoriques et pratiques avec appui audiovisuel
- Mises en situation





Moyens et supports pédagogiques

Gillet Bipper

Charges diverses sur poste de travail



Modalités d'évaluation et de suivi

Délivrance d'une attestation de formation.