

GESTES ET POSTURES

FORMATION COURTE



OBJECTIFS

Cette formation permet de :

- > Appréhender et prévenir les risques dorso-lombaires
- > Appliquer les techniques de gestes et postures

CONTENU ET DEROULEMENT DE LA FORMATION

Public & Pré-requis

- > **Public :**
 - Personnes appelées à effectuer au cours de leur travail la manipulation manuelle de charges
- > **Pré-requis :**
 - Aptitude physique reconnue

Lieux de la formation

- > CFPPA de Chartres - La Saussaye

Nombre de participants

- > Nombre minimum de participants : **6**
- > Nombre maximum de participants : **12**

Partie 1 :

- > Les troubles musculosquelettiques (TMS) et la santé au travail
- > Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne, ergonomie rachidienne
- > Des notions d'ergonomie
- > Notions de manutention dans la vie quotidienne, les risques et les gestes à éviter
- > La prévention et la protection des risques

Partie 2 :

- > Initiation à la méthode de manutention des charges et applications concrètes sur le poste de travail
- > Gestes et postures fondamentaux
- > Gymnastique d'entretien

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- > Alternance de travaux pratiques et de théorie
- > Mise en situation professionnelle

DATES

DATES : Nous consulter

DURÉE : 14 h (2 jours)

VALIDITÉ

La formation est à réaliser
une fois

MÉTHODES D'ÉVALUATION

QCM, Feedback

SECTEURS D'ACTIVITÉS CONCERNÉS

- Travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...)
- Santé au travail (ergonomes, médecins au travail, infirmier.ère.s du travail...)

COÛT ET FINANCEMENT

Coût de la formation : Devis sur demande

Entreprises : Devis sur demande

Financements :

- OPCO - CNFPT : Aucun reste à charge
- Compte Personnel de Formation (CPF)
- Financement personnel

COMPÉTENCES VISÉES

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
 - Repérer les risques et savoir les analyser
- Maîtriser les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail pour limiter tout risque d'accident ou de maladie professionnelle

TAUX DE SATISFACTION

N/C



Accueil CFPPA
02 37 33 72 30
cfa.eure-et-loir@educagri.fr



CFPPA
La Saussaye
28630 - Sours