

Formation Gestes et Postures

Conformément Art. R 4541 art. 7 et 8 du Code du Travail

Objectif :

A l'issue de la formation les participants doivent être capables :

- ✓ D'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention
- ✓ De connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents
- ✓ D'atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles

Prérequis :

Posséder une compréhension orale et écrite du français

Public : Tout public

Session : A déterminer

Lieu : En intra ou inter entreprise

Parcours : 7 heures

Nombre de participants :

4 minimum à 10 personnes maximum

Modalités d'inscription :

Envoyez votre demande de formation par mail :

certformation@cert.coop

PROGRAMME

Accueil

COMPETENCE THEORIQUE :

Les accidents de manipulation et de transport manuel :

- Statistiques
- Principales causes d'accidents
- Moyens de protection (chaussures, gants, etc...)

Notions d'anatomie :

- Anatomie et répartition des masses musculaires
- Etude du travail humain, principes
- Influence des mauvaises postures sur la fatigue et sur la mécanique humaine
- Conséquences (hernie discale, sciatique, etc...)

Principes de sécurité physique :

- Centre de gravité, polygone de sustentation
- Techniques de manutention manuelle
- Principe d'économie de l'effort

Application aux matériaux manutentionnés :

- Transport et manutention de charges diverses
- Choix des prises
- Accessoires de manutention manuelle et appareils légers de manutention
- Aspects réglementaires

COMPETENCE PRATIQUE :

- Mise en pratique, à l'aide de charges diverses, des principes de manutention manuelle
- Principe d'économie de l'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation de charges diverses
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.

Modalité des acquis de la formation

- Evaluation formative
- Evaluation finale

Qualifications :

- *Coordination et formation* par Ammar CHENANE : Architecte et titre de formateur de formateur Niveau VII
- *Formateur* Jean-Rémy ACIEN : Titre de formateur, Certificat de formateur SST à jour, Certificat de formateur PRAP à jour – Expérience de plus de 10 dans le bâtiment

Evaluation et validation :

- Evaluation formative en cours de programme
- Evaluation finale certificative des compétences (épreuve 1 et 2) selon la grille de certification
- Attestation individuelle de formation

Modalité d'animation et d'encadrement :

Pour la partie théorique :

Un vidéoprojecteur pour la diffusion des informations en salle, documentation papier.

Une feuille d'émergence par session

Pour la partie pratique :

Charges de natures diverses, examens de cas concrets et exercices pratiques

Financement et prise en charge :

OPCO, France Travail - *Nous consulter pour les financements individuels et les tarifs*

CERT

90 Rue du mas de portaly

34070 MONTPELLIER

Tel : 04 67 92 36 00

certformation@cert.coop

Siret : 316 538 917 00063

N°Agrément OF : 91 34 0062 34