



PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

P-FOR-GP-01-V2 du 01/01/2025

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">• Prévenir les risques potentiels pour le professionnel• Renforcer ses techniques de manutention dans la relation aidant-aidé• Prévenir les risques de chute potentiels pour la personne
PUBLIC	<ul style="list-style-type: none">• Toute personne appelée à manipuler des charges
PRE-REQUIS	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges
PROGRAMME	<p>Présentation du formateur, des objectifs du stage et des attentes du stagiaire</p> <p>Théorie</p> <p>L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle</p> <ul style="list-style-type: none">• Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité• Les risques d'accident du travail en manutention manuelle• Que faire en cas d'accident ?• Cout et conséquences• Les protections individuelles• Les institutions représentatives du personnel (CSE, DP)• Comment remonter des améliorations <p>Le corps humain</p> <ul style="list-style-type: none">• Notions succinctes d'anatomie : La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire• Etude des principes d'économie d'effort <p>Pratique</p> <p>La manutention adaptée au poste de travail</p> <ul style="list-style-type: none">• Analyse du poste de travail et évaluation des situations.• Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort• Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, sac de sable, déplacement d'une table...)• Utilisation des matériels auxiliaires• Coordination des efforts• Synchronisation des gestes• Manutention collective : coordination



PROGRAMME DE FORMATION

GESTES ET POSTURES

P-FOR-GP-01-V2 du 01/01/2025

	<ul style="list-style-type: none">• Proposition d'aménagements et de conseils• Gymnastique de poste• Importance d'une bonne hygiène de vie (rappel sur l'alcool) <p>Prevention au quotidien Les bonnes postures et gestes préventifs dans la vie quotidienne.</p> <p>La pratique est réalisée avec les charges des opérateurs ou charges à disposition dans nos locaux</p>
DUREE	7 heures (1 jour)
DELAI D'ACCES	<ul style="list-style-type: none">• Minimum un mois avant le début de la formation
METHODE PEDAGOGIQUE	Formation individualisée - Exercices pratiques Moyens pédagogiques : Supports "clé en main" - Supports audio et visuels – Outils Multimédias comprenant : - Matériel audio-visuel : vidéo projecteur... - Ressources documentaires
NOMBRE DE STAGIAIRES	De 4 à 12 stagiaires maximum
VERIFICATION DES ACQUIS	Evaluation écrite - (QCM, mises en situation...).
MODALITES D'EVALUATION	Évaluation théorique et pratique.
VALIDATION	Attestation de formation aux gestes et postures.



MOYENS ET MATERIELS NECESSAIRES A LA FORMATION	Théorie sur vidéo projecteur. Démonstrations par le Formateur. Exercices d'apprentissage.
REGLEMENTATION	Article L4121-1 Modifié par Ordinance n°2017-1389 du 22 septembre 2017 - art. 2 L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent : 1° Des actions de prévention des risques professionnels, y compris ceux mentionnés à l'article L. 4161-1 ; 2° Des actions d'information et de formation ; 3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés. L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.
ACCESSIBILITE	Le centre de formation est accessible au public en situation de handicap. Des aménagements sont possibles merci de contacter notre référent Handicap : M. Alex BATILLAT
PRIX	Nous contacter : cfpscontact@gmail.com