



GESTES ET POSTURES

PUBLIC

Salariés : attention, il sera nécessaire de prévoir une tenue adaptée (pantalon ample et chaussures plates de préférence)

PRE-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

Adapter sa position en fonction du travail réalisé

- Prévenir les accidents dus à une mauvaise manipulation de charges ou des mauvaises postures de travail.
- Acquérir des solutions pratiques sur l'amélioration des manutentions manuelles.
- Faire acquérir aux participants une compétence gestuelle minimale dans la manutention de charges inertes.

CONTENU

- Appréciation de la situation de travail de chaque participant
- Les accidents du travail
- Prise de conscience du schéma corporel
- Principes généraux de manutention
- Education gestuelle et pratique gestuelle : exercices de détente, d'échauffement, exercices pratiques, entraînements aux gestes types
- Vivre son dos au quotidien
- Application aux situations de travail rencontrées par les participants :

METHODES

- Pédagogie par action : les formateurs mettent les participants le plus possible en activité sur des exercices qui concernent les gestes et postures
- Interaction permanente entre les formateurs et les participants

INFOS PRATIQUES

Groupe : 5 à 8 personnes maximum

Durée : 2 jours de 7 heures, soit 14 heures

Lieu : Salle de la Maison des Associations Les Ollières

Renseignements : **CEFORA** - 6 avenue de Tournon - 07270 LAMASTRE

☎ 04.75.06.31.99 - ✉ cefora@cefora.org

VALIDATION

Attestation administrative de participation à la formation

Attestation de compétences

