

Fiche Programme

GP 1A8

GESTES ET POSTURES - 1 à 8 pers. 1j

Article R231.71 du Code du Travail - Décret du 03/09/1992

Public Concerné

Toute personne amenée à manipuler des charges, ou faire des gestes répétitifs

Pré Requis

- Être âgé de 18 ans minimum au moment de la formation
- Savoir compter, lire et écrire en français
- Aptitude médicale liée à la manutention manuelle
- Chaque stagiaire devra avoir un stylo avec bloc note

Port du masque obligatoire

Objectifs

Apprendre aux participants les techniques leur permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail. (Décret 92958 du 3 Septembre 1992. Entré en vigueur le 1er Janvier 1993)

Qualification Intervenant(e)s

Personnel qualifié par expérience professionnelle et formation
Prévention des risques INRS

Moyens pédagogiques

- Formation présentielle / distancielle / mixte
- Salle de cours équipée de vidéo projecteur et tableau blanc
- Support pédagogique (Vidéo projecteur, ordinateur, trame de formation, DVD, livret stagiaire)

Parcours pédagogique

Formation théorique :

La réglementation
Notions succinctes d'anatomie
Notions d'effort et de fatigue
Les différentes lésions et leur évolution (support vidéo)
Les bons gestes
Les gestes à éviter

Formation pratique : (exercices pratiques au poste de travail) :

Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
Choix des prises
Evaluation des situations
Prise de conscience de la position de travail
Les postures de travail en fonction du poste occupé
Exercices de détente et d'entretien du rachis

Document délivré suite à l'évaluation des acquis : attestation de fin de formation

Objectifs Pédagogiques

Corriger les mauvaises habitudes.
Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées à son poste de travail, pour diminuer les risques d'accidents

Modalités d'évaluation

Bilan à l'oral

Modalités d'Accessibilité

Pour tout complément d'information, contactez notre référent Handicap dédié aux formations en utilisant l'adresse mail suivante : info.handicap@cacef.fr

Durée

7.00 Heures **1** Jour

Effectif

De 6 à 6 Personnes

Lieux

INTER (Ribécourt et Goussainville)
INTRA (chez le client):

Dates

Nous contacter



Contactez-nous !

Alain MARYE
Gérant & Responsable Pédagogique

Tél. : 0344437026
Mail : centre@cacef.fr