



 1 jour

Taux de réussite : 100%

GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

OBJECTIFS

Appréhender les gestes et postures fondamentaux et intégrer les gestes spécifiques au personnel logistique
Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.

Participer à l'amélioration des conditions du travail et éviter les TMS.

Maîtriser les techniques de manutention adaptées aux métiers de magasinier, chauffeur livreur ou trieur ;

PUBLIC

Tout Salarié exposé à travers son activité professionnelle à de la manutention manuelle, à du port de charges, à des gestes répétitifs, à des postions

PRÉ REQUIS

Être apte médicalement au port de charges

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum : 1 personnes

Maximum : 10 personnes

ENCADREMENT

Formateur / Formatrice spécialisé (e) dans le domaine

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Basées sur des études de cas, des vidéos, des partages d'expériences, des phases d'apprentissage, des mises en situation professionnelle.

ÉVALUATION

Tests d'évaluation sous forme d'oral et de cas pratiques.

PROGRAMME

1. Analyse des accidents de travail en entrepôt

- Analyses d'exemples vécus par les stagiaires
- Comprendre comment, pourquoi ?

2. Techniques gestuelles et attitude au poste de travail

- Mise au point sur les notions d'anatomie et de physiologie
- Mise en évidence des risques potentiels d'accidents
- Assimiler les techniques gestuelles fondamentales
- Le verrouillage lombaire
- Définition des postures invariables
- Principes de sécurité physique
- Connaître les principes d'économie d'effort
- Les différents supports
- Les différents appuis corporels
- Réaliser une prévention des gestes favorisant l'apparition des TMS

3. Exercices pratiques relatifs au port, au tri ou au déchargement

- Savoir comment travailler à la force du corps
- Décharger, orienter, charger sur support optimal
- Relever sur la base, abaisser au sol
- Soulever et porter en appui hanché
- Décharger, transporter en appui hanché, charger en fin de transport, déposer sur support optimal
- Soulever et transporter sur épaule, déposer au sol
- Soulever et transporter en appui sternal
- Savoir comment travailler grâce aux aides mécanique ou accessoires de levage utilisés chaque jour par les stagiaires

4. Bilan de la formation

- Fiche individuelle d'appréciation de la formation
- Tour de table collectif

Contexte réglementaire :

Permettre à l'employeur ayant des Salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, de répondre à l'Article R. 231-71 du

Code du Travail



INFORMATIONS

Durée : 1 jour (7h)

Date : Nous consulter

Lieu :

Formation intra-entreprise :

En nos locaux.

Formation inter-entreprises :

Au sein de vos locaux en France
métropolitaine.

TARIFS

Formation intra-entreprise :

Devis personnalisé selon vos besoins.

Formation inter-entreprises :

190.00 € net de taxe par personne.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Ordinateur, vidéoprojecteur.

Pédagogie par l'action.

LES +

Diagnostic préalable conseillé pour
personnaliser le contenu et les
supports de formation

INSCRIPTIONS

Convention de formation complétée (avec éventuellement
pièces justificatives) à transmettre au plus tard 2 semaines
avant le début de la formation par courrier ou mail :

Courrier :

OF AZ Form'action 2 Rue Michel Girardot –
52 000 CHAUMONT

Mails :

contact@azformaction.com ou
enzo.richard@azformaction.com

Clôture des inscriptions : dossier de candidature à
retourner au plus tard 1 semaine avant la date choisie.

DOCUMENTS DÉLIVRÉS

Certificat de réalisation de la formation

Brochure sur les gestes spécifiques

ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

L'organisme AZ Form'action doit être informé en amont de
l'action de formation de la présence d'un stagiaire en
situation de handicap afin d'adapter la formation en termes
de moyens d'accueil, de rythme, de moyens de
compensation, ...



07.49.86.65.11 / 06.95.95.38.14