

Siège : 8 rue du puits Drouet 28000 Chartres

Email: contact@forte-formation.fr

Tel: 0618596519

<https://www.forte-formation.fr>

Gestes & Postures : charges lourdes

La formation Gestes & Postures : charges lourdes a pour objectif de permettre à chaque participant d'apprendre à aménager son poste de travail et d'adopter les bonnes postures afin de prévenir les risques liés au port de charges lourdes. Elle permet également de savoir proposer des axes d'amélioration du poste de travail au sein de l'entreprise.

Durée: 7.00 heure(s) | 1.00 jour(s)

Version : 1 | Délais d'accès : 2 semaine(s) | Modalité d'accès : Effectif : Minimum 3 / Maximum 12 Inscription jusqu'à 15 jours avant la date prévue de la formation. Inscription validée à la signature d'une convention de formation

Prix : Nous consulter

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Tout public souhaitant travailler avec les bonnes postures.

Prérequis

- Comprendre la langue française • Justifier d'une aptitude médicale liée à ce poste le cas échéant

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prendre conscience des risques liés à la posture de travail
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos
- Connaître et appliquer les bons gestes et les bonnes postures

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

THÉORIE

- Fonctionnement du Corps Humain
 - Notion d'anatomie
 - Facteurs aggravants des TMS,
 - Lésions au niveau de la colonne vertébrale,
 - Troubles au niveau des membres supérieurs et facteurs les influençant
- Principes de Prévention
 - Economie d'effort
 - Les bonnes postures
- Hygiène de Vie
 - Le sommeil
 - L'hydratation
 - L'alimentation
 - L'activité physique

- Etude de Vidéos

PRATIQUE

Cette partie pratique est entièrement adaptée aux situations de travail spécifiques à l'entreprise.

- Echauffements.
- La mise en application des principes énoncés sont analysés, démontrés et réalisés au cours de différentes situations.
- Correction des gestes in situ.
- Etirements.

- Synthèse et Clôture de la Formation

ORGANISATION

Formateur & Equipe Pédagogique

- Formateur préventeur HSE et/ou PRAP
- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique réalistes
- Supports pédagogiques numériques et interactifs pour une meilleure assimilation

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés, analyse de situations, études de cas, démonstrations et mises en situation
- Remise de livret pédagogique
- PC ou tablette et vidéo-projecteur ainsi que des ressources multimédia
- Applications pratiques sur site, utilisation de charges types (seaux, sacs, brouettes, charges longues, ...) et des charges habituelles mises à disposition de l'entreprise.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Test des connaissances acquises

Certification/Diplôme

Résultats attendus à l'issue de la formation :

- À l'issue de la formation, le stagiaire aura pris conscience des risques liés à la posture de travail et comprendra le mécanisme global de l'anatomie du dos
- Il saura appliquer les bons gestes et les bonnes postures

Modalités d'obtention :

- Délivrance d'une attestation de fin de formation

Détails sur la certification : -

Qualité

Indicateurs de Résultats

A venir

Taux de satisfaction : A venir

Nombre de stagiaires : A venir

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap souhaitant participer à cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités pour la suivre Référent Handicap : Laura Amaro - contact@forte-formation.fr / 06 18 59 65 19