



01 jour
(07 heures)



de 04 à 10
stagiaires



Certificat de
compétence



Réussite
2020: NC



144.00 €

GESTES ET POSTURE

A l'issue de la formation, les participants auront acquis une technique efficace de manutention de charges diverses ou de manipulation manuelle ainsi qu'une bonne posture de travail

Objectif et programme de formation

- **Acquérir une technique efficace de manutention de charges diverses ou de manipulation manuelle ainsi qu'une bonne posture de travail**

- Partie théorique :

- Importance des conditions de travail sur la santé.
- Réglementation : définitions du Législateur – articles R231-67 et R231-72).
- Notions d'anatomie, d'ergonomie et de TMS.
- Prévention du risque : prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique, principes d'aménagement dimensionnel des postes de travail, principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

- Partie pratique :

- Les principes de base de l'économie d'effort : techniques gestuelles, le polygone de sustentation, la recherche de l'équilibre.
- Exemple d'application dans la vie quotidienne : position assise des conducteurs, activités ménagères, activités de jardinage et de bricolage, futures mamans et/ou mamans de jeunes enfants, les enfants, le sommeil.
- Exercices spécifiques à l'activité des candidats stagiaires.

Public concerné
- *Tout public*

Lieu de formation

*Giverny Consulting Formation
6 Rue Alain Chartier
75015 Paris*

Accessibilité

Formation ouverte à certaines formes de handicap : contactez-nous pour plus d'information.

Délais d'accès

Futures dates de formation disponibles sur le site internet ou sur appel.

Pré-requis

- *Aucun*

Méthodes mobilisées

- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Documentations remise aux participants
- Utilisation d'outils et de moyens en rapport avec l'activité des participants

La formation se veut ludique et applicative, expérimentation pratiques, jeux de rôles et applications concrète (80% de pratique, 20% de théorie)

Equipe pédagogique

Formateur disposant de l'expérience et des compétences pour dispenser l'ensemble de la formation.

Accessibilité

OSSI peut adapter au cas par cas l'accueil de la personne en fonction de ses besoins et attentes. Une visite découverte est recommandée pour en évaluer la faisabilité. Formation ouverte à certaines formes de handicap : contactez-nous pour plus d'information.

Evaluation

Exercice de mise en situation pratique.

