
GESTES ET POSTURES

PUBLIC VISE PAR LA FORMATION ET PRE-REQUIS

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

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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 DE LA FORMATION

- 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

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- 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

EVALUATION ET VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation administrative de participation à la formation

Attestation de compétences

INFOS PRATIQUES

Durée de la formation : 14 heures

Rythme et Dates : 2 jours de 7 heures. A la demande.

Lieu : Sites CEFORA Vernoux-en-Vivarais, Tournon ou intra-entreprise

Renseignements : CEFORA-04 75 06 31 99 - communication@cefora.org– www.cefora.org

Siège social :

71 Chemin de Bourget, 07240 Vernoux en Vivarais
Tél. 04 75 06 31 99
email : cefora@cefora.org

Antennes :

07300 Tournon - Tél. 04 75 07 14 06
07500 Guilherand Granges - Tél. 04 75 06 93 42

www.cefora.org

