



Gestes et posture

Public

Personne réalisant de la maintenance manuelle de charge à son poste de travail.

Pré requis

Aucun.

100% de nos apprenants recommandent cette formation



Objectifs

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort aux gestes et postures de travail afin d'améliorer les conditions de travail et diminuer la fréquence des accidents.

Modalités d'animation

Alternance de différentes méthodes pédagogiques : heuristique, interrogative, didactique, expositive, démonstrative, applicative.
Avec techniques pédagogiques variées : brainstorming, questionnaire, quizz, travaux de sous-groupe, démonstration, apprentissage.
Adaptation pédagogique aux besoins des stagiaires.

Support

Remise de livret stagiaire à la fin de la formation.

Validation

Cette formation sera validée par :

- Questions orales ou écrites (QCM)
- Feuilles de présence
- Formulaire d'évaluation en fin de formation.

Contenu

- Présentation et analyse des risques et accidents liés à la maintenance manuelle
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Notions d'anatomie et de physiologie : squelette, ligaments, muscles, tendons, colonne vertébrale
- Les gestes au travail
- Les gestes de la vie quotidienne
- Les exercices de la vie quotidienne
- Les exercices physiques : échauffements, étirements
- Cas pratique sur le poste de travail : les principes de sécurité physiques et d'économie d'efforts lors de la maintenance manuelle.

Accessibilité



Durée

7h de formation



Effectif

max 10 stagiaires



Tarif

A partir de 150€ HT



Formateur

Formateur spécialisé dans la prévention des risques



Agenda intra

voir : www.a2s-conseil.fr



Notre centre et nos formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. L'accès aux formations techniques fera l'objet d'une analyse avec notre référent.

Contactez-nous

03.28.48.53.38

contact@a2s-conseil.fr