



Tél : 04 66 29 85 02
Mail : contact@acerfsformation.com
Site : www.acerfsformation.com

*"Notre expertise : la
sécurité au travail !"*

PROGRAMME DE LA FORMATION

Initiation gestes et postures

Qualification des intervenants
Moniteur habilité
Moyens pédagogiques et techniques
Salle de cours / Films vidéo / Charges
diverses

Durée de la formation

7h soit 1J

Taux de satisfaction

100.00%

Taux de réussite

100.00%

Débouchés

Aucun - cette formation est une formation
à la sécurité complémentaire au poste de
travail

Nombre de places maximum par action :

12

Délai d'accès

Moins de 30 jours après l'acceptation du
devis

Accessibilité

Toutes nos formations peuvent être
adaptées à toute situation d'handicap ou
toutes difficultés

Contactez nous pour plus de
renseignements

Matériel nécessaire à la formation :

Chaque stagiaire doit être équipé de ses
équipements de sécurité

Objectifs :

Améliorer par des techniques gestuelles adaptées, l'exécution des opérations de manutention et de magasinage, afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles sur les lieux de travail, tout en recherchant l'efficacité et l'économie des mouvements.

Contenu de la formation

Les accidents du travail

- > Statistiques nationales
- > Les accidents de transport manuel et de manipulation
- > Les maladies professionnelles
- > Coût financier des accidents du travail et maladies professionnelles

Anatomie, physiologie et pathologie

> Notions d'anatomies du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures

Les différentes formes d'accidents de la colonne

- > Le lumbago aigu / La sciatique / La hernie discale / Le tassement discal
- > Le rôle des muscles

Principes de sécurité physique

- > Superposition des centres de gravité corps/poids
- > Fixation de la colonne vertébrale
- > Recherche des points d'appui physiques

> Orientation et mobilité des pieds

> Recherche des points d'équilibre

Principes de l'économie de l'effort

- > Rythme de l'effort
- > Utilisation du poids du corps
- > Utilisation de la force des jambes

> Choix des prises

Sécurité

- > Protections individuelles
- > Aménagement des surfaces de circulation
- > Appareils légers d'aide à la manutention
- > Etude de stockage des matériaux
- > Ergonomie
- > Les commandements

Les manutentions individuelles (à titre d'exemple)

- > Sacs de différentes formes et capacités
- > Barre de fer
- > Caisses avec et sans anses
- > Fût (de 50 à + 200 litres)
- > Pelleter, soulever, porter, déplacer
- > Manipulations adaptées au milieu professionnel...

Modalités d'évaluations

Evaluation théorique au moyen d'un QCM en fin de formation Evaluation pratique avec cas concret

Sanction de la formation

Attestation de formation

Public et prérequis de la formation

Toutes personnes ayant recours à la manutention manuelle, soit en manutention libre, soit à un poste de travail.