

Prévenir les risques liés à la manutention et aux gestes répétitifs

PUBLIC

Personnel réalisant des opérations de manutention et/ou effectuant des gestes à caractère répétitif.

OBJECTIFS

- Connaître les risques liés aux opérations de manutention et aux gestes répétitifs.
- Appliquer les bonnes pratiques de manutention et adopter des gestes protecteurs.

DURÉE

7 heures (1 jour)

NOMBRE DE PERSONNES

1 à 10 personnes

CONTACT

Stéphane SIMON
06 14 21 21 38

CONTENU DE LA FORMATION

01

COMPRENDRE LE CORPS

- Notions essentielles d'anatomie et schéma de la colonne vertébrale
- Mouvements, postures et principales lésions
- Principes d'économie d'efforts lors du port de charges

02

PRÉVENIR LES TMS

- Définition et localisation des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Facteurs déterminant les risques de TMS
- Principes d'économie d'efforts appliqués à la prévention des TMS

03

METTRE EN PRATIQUE

- Démonstration et réalisation d'exercices de manutention de charges
- Démonstration et réalisation des techniques de nettoyage courant
- Identification des gestes et postures à éviter



LES + DE LA FORMATION

1

Formation animée par un formateur expert terrain

2

Exercices pratiques et mises en situation

3

Groupe de 10 participants maximum

4

Attestation de formation remise en fin de parcours

5

Centre accessible aux personnes à mobilité réduite

6

À Saint-Nazaire, près de la gare et d'un parking gratuit

PRÉREQUIS

Comprendre les consignes transmises en français.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et études de cas
- Exercices pratiques
- Adaptation possible aux personnes en situation de handicap

ÉVALUATION

- Mises en situation professionnelle
- Questionnaires ou questionnements en cours de formation
- Attestation de formation remise en fin de parcours

MODALITÉS, DÉLAIS D'ACCÈS ET TARIFS

- Modalité d'accès : formation professionnelle continue
- Délai d'accès : selon la date définie dans la convention de formation
- Tarifs : selon la grille tarifaire
- Passage par bloc : non
- Équivalence et poursuite de parcours : non concernées

DOCUMENTS POST-FORMATION

- Document remis : attestation de formation
- Évaluation formative : mises en situation et questionnements
- Évaluation sommative : non concernée
- Certification, code RNCP/RS et certificateur : non concernés
- Date d'échéance d'enregistrement : non concernée