

# AMÉLIORER SES GESTES ET POSTURES

SEC14



## STATUTS

Tout public

## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis.

## DURÉE

1 jour, soit 7 heures

## PUBLIC

Tout public

## TARIF

Nous consulter (en intra uniquement)

## CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

## PROCHAINE(S) SESSION(S) :

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Améliorer le comportement physique des participants lors des manipulations et des manutentions  
Adopter et appliquer les principes ergonomiques de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Adapter son comportement aux différentes situations de manutentions manuelles  
Prévenir et réduire les accidents ou lésions dus à la manutention manuelle  
Acquérir les principes de base de la sécurité et d'économie d'efforts pour la manipulation de charges

# PROGRAMME

## Définitions et statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles

Rappel anatomie et ergonomie

Squelette

Physiologie

Physiopathologie - La colonne vertébrale : risques et conséquences, l'appareil musculaire, le mécanisme de l'équilibre

Explication des déplacements naturels

Gestes et postures de sécurité

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Sensibilisation au port des EPI

Grands principes ergonomiques :

- Superposition des centres de gravité

- Fixation de la colonne vertébrale

- Action des jambes et orientation des pieds

- Les points d'appui

Les élans

Travail statique et travail dynamique

### Travaux pratiques simples

Exercices de manutention : charges légères, moyennes, lourdes, préhensibles, et non préhensibles

Verrouillage de la colonne avec et sans charge

Prévention des lombalgies, dorsalgies, cervicalgies et TMS

Utilisation de matériel en fonction des manutentions des participants . Démonstration et application des principes de base

### Sécurité physique

Les gestes essentiels avant la prise de poste

Les gestes à faire après la journée de travail pour limiter la fatigue

Conseils de prévention dans les domaines professionnel et familial

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche participative active et démonstrative

Manipulation d'objets divers (caisse à une poignée, à deux poignées, sans poignée, sac de sable...)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



#### BESAÏON

46, avenue Villarceau

25000 Besaçon

Tél. : 03 81 25 26 06

#### BELFORT

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

#### VESOUL

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

#### LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)