



Avantages Formation

GESTES ET POSTURES	Durée : 3.5 heures
---------------------------	---------------------------

Objectifs de la formation

Etre capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants pour une prise en charge de qualité optimale.

Assurer une manutention efficace

Etre capable de protéger son rachis lombaire et favoriser une bonne hygiène de vie personnelle d'une manière plus générale.

Entraîner une dynamique de changement au sein de l'équipe en utilisant les bonnes pratiques de manutention.

Public concerné et prérequis

Tout le personnel, pas de prérequis

Méthodologie et Conditions de formation

Formateur professionnel expert Prévention-Risques Professionnels-Secourisme.

Contenu de la formation

Apports théoriques utiles

- Physiopathologie rachidienne, anatomie rachidienne, biomécanique rachidienne, ergonomie rachidienne
- Notions d'ergonomie
- Notion de manutention dans la vie quotidienne
- Notion de législation

Exercices pratiques

- Travaux pratiques : Initiation à la méthode de manutention de charges et applications concrètes sur le poste de travail
- Gestes et postures fondamentaux