



STAGIAIRES

12 stagiaires max.



DURÉE

1 jour



LIEU

En intra



OBJECTIFS

Être capable de :

- Avoir des connaissances en gestes et postures (Port de charges).
- Restituer les notions, les règles de base, les fonctionnements de la biomécanique.



PUBLIC

Toute personne ayant à déplacer manuellement des charges.



Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation et éventuellement l'orientation vers un de nos partenaires.



PRÉREQUIS

Aucun



**MÉTHODES
PÉDAGOGIQUES**

- Formation théorique magistrale sur supports pédagogiques (salle de cours) en face à face pédagogique.
- Exercices pratiques, études de cas et mises en situation.
- Tests d'évaluation de fin de stage.



FORMATEUR

Formateur(s) expérimenté(s) attestant d'une expérience de minimum 2 ans dans la formation.



**MOYENS
TECHNIQUES**

Salles de formation avec des capacités d'accueil supérieures ou égales à 12 stagiaires, équipées de tableaux blancs, PC et vidéoprojecteurs. Zones de pratique adapté au profil de travail de chaque stagiaire.



TARIF

En intra uniquement



**METHODE
D'ÉVALUATION**

Evaluation théorique sous forme de QCM.
Evaluation Pratique sous forme d'observation du formateur.



SANCTION

Attestation de stage avec formulation d'un avis de niveau d'habilitation.
Cet avis fait suite à une évaluation des acquisitions théoriques et pratiques pendant la formation.



Contact

formation-pilocap.fr

CONTENU DE LA FORMATION

PRESENTATION Objectif global de la formation

VOTRE LIEU DE TRAVAIL EST-IL UN « CARREFOUR DU RISQUE » ?
Analyse des dangers en présence.
Découvertes des dangers cachés.
Analyse des postures.

LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET MALADIES PROFESSIONNELLES
Les statistiques.
Les accidents du travail, les accidents du transport manuel et de la manutention.
Nature des lésions.
Maladie professionnelle.
Coût financier direct et indirect.

PREVENTION DES ACCIDENTS DE TRANSPORTS ET DE MANUTENTION
L'aménagement des locaux.
L'aménagement des postes de travail.
L'organisation et la simplification des manutentions.
La projection individuelle.

LES PRINCIPES D'ECONOMIE D'EFFORT
Le travail musculaire dynamique
Le travail musculaire statique.
Le poste assis.
Le poste debout.

LA MECANIQUE HUMAINE
Le squelette, les muscles, les tendons, la colonne vertébrale, la vertèbre, le disque intervertébral, les facteurs aggravants, la moelle épinière.

LES BONS GESTES
Charges diverses, Levée et portée sur entablement, transport et mise à l'épaule, prendre à terre et transporter, gerber et déposer à deux, charges encombrantes, charges longues, exemples de la vie quotidienne.

MISE EN SITUATION RECREES
Exercices pratiques.
Répétitions de mouvements sur sites.
Analyse à « chaud » après exercices des améliorations individuelles.

