

Qualité, santé, sécurité et environnement

## Gestes et postures

0,5 jour (3,5 heures) | ★★★★★ 4,6/5 | DT-POST | Évaluation qualitative de fin de stage |  
Formation délivrée en présentiel ou distanciel <sup>(1)</sup>

Formations Management > Droit du travail et relations sociales > Qualité, santé, sécurité et environnement



### À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Identifier les enjeux de la prévention liés à l'activité physique et la manutention manuelle de charge
- Définir les causes des lésions dorsales et troubles musculo-squelettiques
- Appliquer les principes d'économie d'effort pour se protéger.

### Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Public concerné

Tout public.

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

#### (1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel \* (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes \*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

\* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. \*\* Ratio variable selon le cours suivi.

# Programme

## Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

## Théorie

- Les différents types d'accidents liés à la manutention (statistiques, vidéos)
- Les équipements spécifiques à la manutention
- Notions d'anatomie
- Les techniques gestuelles (lever, déposer, coucher... une charge)

## Pratique

- Étirements et échauffements utiles
- Travail sur les différentes techniques gestuelles

## Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud