



## **PLAN DE FORMATION GESTES ET POSTURES**

Durée : 1 jour – session courte

Durée : 2 Jours - session approfondie

- A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.

- Appréhender les risques dorso- lombaires et la prévention (directive du Conseil 90/269/CEE et code du travail Art. R231- 66 et suivants)

### **CHAPITRE I** **PRESENTATION :**

- Du formateur et des objectifs du stage.
- Des attentes des stagiaires.

### **CHAPITRE II** **APPRECIATION DU POSTE DE TRAVAIL :**

- Analyse du poste de travail.
- Evaluation des situations.
- Ecoute des remarques des opérateurs.
- Prise de conscience de la position de travail.

### **CHAPITRE III** **PRISE EN CONSCIENCE DU SCHEMA CORPOREL :**

- Notions succinctes d'anatomie.
- Physiologie et biomécanique du rachis.
- Apprentissage du verrouillage lombaire.
- Apprentissage des postures invariantes.
- Exercices de détente et d'entretien du rachis.

### **CHAPITRE IV** **PRINCIPES GENERAUX DE MANUTENTION :**

- Démonstration du geste type en manutention de charge.
- Principes d'économie d'effort.
- principes de sécurité physique.

### **CHAPITRE V** **APPLICATION AU POSTE DE TRAVAIL :**

- Démonstration et réalisation de manutention sur site.
- Modification des habitudes.
- Propositions d'aménagements et de conseils.
- Gymnastique de poste personnalisé.
- Les gestes à éviter.

### **CHAPITRE VI** **BILAN ET EVALUATION**

Remise de l'aide mémoire.