



# City-Pro

Professionnels de Formation

Programme de Formation



## GESTES ET POSTURES

### PERSONNES CONCERNÉES

Tous publics.

### PRÉ-REQUIS

Maîtrise orale et écrite de la langue française.

### DURÉE

7 Heures

### TARIF

Groupe (uniquement) : 735 € HT

### CALENDRIER

Nous consulter pour l'organisation d'une session.

### LIEU ET ORGANISATION

En entreprise ou au sein de nos centres CITY PRO.

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

En présentiel.

Exposés étayés par des diaporamas ou des études de cas. Remise d'un support de formation. Questions réponses, partage d'expériences. Manipulation de charges lourdes de différents types sur plateau technique ou au sein de l'entreprise.

### MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation théorique et pratique réalisée à la fin de la formation.

Délivrance d'une attestation de formation.

### DISPOSITIF DE SUIVI

Feuille d'émargement par ½ journée.

Attestation de stage.

### DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilités réduites.

Un référent handicap est à votre disposition pour tous aménagements pédagogiques et matériels liés à votre formation.

### RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE

Alexandre DEBRIL

### CONTACTEZ-NOUS

03 28 64 77 88

### CONTEXTE

L'article L4121-1 du code du travail valide que l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels, des actions d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Prendre conscience des accidents de manutention.
- Être capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges.
- Exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires.
- Analyser les risques.
- Améliorer son poste de travail

### CONTENU DE LA FORMATION

#### RÉPARTITION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Au cours de manipulations, de transport manuel, de chutes.

#### MOYEN DE PRÉVENTION

- Protection individuelle.
- Aménagement du poste de travail.

#### NOTIONS D'ANATOMIE

- Musculature, colonne vertébrale.

#### L'ACCIDENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- Les facteurs aggravants.

#### PRINCIPE DE SÉCURITÉ PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Relever et porter des charges.
- La bonne position, "Ce qu'il faut faire".

#### EXÉCUTION PRATIQUE AVEC COLIS, SAC, CHARGE LONGUE, CAISSE, ETC...

- Lever et porter.
- Poser sur empilement ou à terre.
- Prendre sur empilement ou à terre.

#### EXERCICES PRATIQUES POUR PRÉVENIR OU ATTENUER LES DOULEURS LOMBAIRES

- Les positions qui soulagent.
- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire.
- Recommandations pour la vie quotidienne.

**Pour toute demande de renseignements complémentaires (mode de validation équivalences, passerelles, suites de parcours et débouchés) ainsi que pour les conditions, tarifs ou modalités d'inscription, merci de nous contacter :**

**Tél : 03.28.64.77.88 ou par courriel : [dunkerque@city-pro.info](mailto:dunkerque@city-pro.info)**

