

A photograph of a cave opening with a tree trunk visible through the hole, set against a blue sky. The text 'Gestes et postures (APAVE)' is overlaid on the image in a white box.

Gestes et postures (APAVE)

Les + de cette formation

Alternance d'apports théoriques et d'échanges avec exercices pratiques.

Tarif : 212 € HT

Durée : 7h

Pour qui ?

Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

Pré requis

L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

Nota : L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue. Le stagiaire devra avoir ses EPI (chaussures de sécurité, gants et tenue adaptée).

Objectifs de formation

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail.

Programme détaillé

1. Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
 - Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention.
2. Aspects réglementaires
3. Notions d'anatomie et de physiologie appliquées
 - Notions d'effort, de fatigue.
4. Les lésions
5. Principe d'économie d'effort
6. Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
 - Choix des prises.
7. Exercices pratiques - Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
8. Les postures de travail
9. Approche de l'organisation du poste de travail.

Moyens pédagogiques

Salle de formation équipée de moyens pédagogiques.
Documentation remise à chaque participant.



Observations

23€ par repas

Responsable pédagogique

Formateur(s) confirmé(s) spécialiste(s) du métier

Prochaine(s) session(s)