REM FORMATION

PRAP – Gestes et postures

1 jour 3 heures et 30 minutes

Programme de formation

Public visé

Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions manuelles de charges, ou des gestes répétitifs comportant des risques de développement de troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment dorso-lombaires (application de l'article R.4541-8 du Code du travail).

Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

Objectifs pédagogiques

1- Savoir définir les différentes pathologies, dites « troubles musculo-squelettiques », répertoriées dans les tableaux des maladies professionnelles
2- Connaître les facteurs de risques au poste de travail
3- Connaître les principes de sécurité physique

Objectifs:
Acquérir les bons gestes en activité professionnelle, acquérir des postures de travail correctes, prévenir les lombalgies

Description / Contenu

A la découverte de notre colonne vertébraleComment fonctionne t'elle ?
Quels sont les causes, les atteintes et les remèdes du mal de dos ?
Voir, comprendre, sentir les bonnes et les mauvaises postures Les bons gestes
Les règles de base d'une portée
Les techniques générales de manutention
Les techniques de manutention adaptées aux postes de travail des stagiaires
Les auxiliaires de manutention
Exercices pratiquesApplication directe sur le poste de travail avec observations, critiques et solutions personnalisées
Exercices pratiques en situation, seul et à deux
Port de matériels lourds
Chargements / déchargements

Modalités pédagogiques

Formation en présentielle

Moyens et supports pédagogiques

Utilisation de supports Powerpoint, vidéos etc.

Exercices pratiques, seules ou à deux

Modalités d’évaluation et de suivi

Attestation de suivi de stage délivrée par le centre de formation

Modalités Accessibilité

Profil du / des Formateur(s)

FORMATEUR EN GESTE ET POSTURE

09/10/2026