

Gestes et Postures en Manutention atelier pratique

1 jour 1 heure

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

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation.

Objectifs pédagogiques

Analyser les Situations de Manutention et mettre en pratique les bonnes postures

- Évaluer les situations courantes de manutention, identifier les facteurs de risque et proposer des améliorations pour minimiser les dangers.
- Appliquer les Principes de Biomécanique :
- Expliquer les principes de base de la biomécanique et leur importance pour adopter des postures sûres lors de la manutention.
- Mise en pratique des gestes et postures corrects dans des situations réelles.

Description / Contenu

Ateliers Pratiques en situation réelle:

- Mise en pratique des gestes et postures corrects dans des situations réelles.
- Exercices de groupe pour favoriser l'apprentissage interactif.
- Retours immédiats du coach certifié sur les performances individuelles.
- Sessions personnalisées pour chaque participant afin de corriger et améliorer les gestes et postures spécifiques à son contexte professionnel.
- Feedback détaillé du coach certifié pour favoriser le développement individuel.

Modalités pédagogiques

Moyens et supports pédagogiques

Modalités d'évaluation et de suivi



Modalités Accessibilité

- Merci de contacter notre secrétariat au 01 41 19 81 79 si vous êtes en situation d'handicap..

Profil du / des Formateur(s)

COACH DIPLOME D'ETAT

29/09/2025