



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ MANUELLE - GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 17/07/2023.

## OBJECTIF

Etre capable d'exécuter des gestes corrects pour lever et porter des charges

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## MODALITÉS D'ACCÈS

14 jours à compter de la demande de renseignement du bénéficiaire sous réserve d'avoir une réponse favorable du financeur et sous réserve de disponibilité

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000076

Contact

0524285660  
contact@cofas.fr  
www.cofas.fr

## PRÉ-REQUIS

- Aucun

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation. Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à b.cazaubon@cofas.fr

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Exposés ou vidéo Entraînement pratique, Etude de cas fournis par les participants Un document d'auto-formation est remis à chaque participant



Niveau

Autres formations  
professionnelles continues



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 8 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



## PROGRAMME

### REPARTITION DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Au cours de manipulations,
- De transport manuels,
- De chutes

### MOYENS DE PREVENTION

- Prévention individuelle
- Aménagement du poste de travail

### NOTIONS D'ANATOMIE

- Musculature
- Colonne vertébrale

### L'ACCIDENT ET LA COLONNE VERTEBRALE

Les facteurs aggravants

### PRINCIPE DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE DE CONFORT

- Relever et porter des charges
- La bonne position, « ce qu'il faut faire »

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

- Lever et porter
- Poser sur entallement à terre
- Prendre sur entallement à terre

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

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

---

#### INTERVENANT(S)

*Aucun*

---

#### ÉVALUATION

Evaluation en fin de formation

---

#### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de compétences