



FORMATION AUX GESTES ET POSTURES (G&P)

Règles de sécurité physique et d'économie d'effort

1 jour (7 heures)

PUBLIC

- Tous les salariés amenés à effectuer, au cours de leur travail de la manipulation manuelle de charges

PRÉREQUIS

- Absence de contre-indications de la médecine du travail au port de charges

EFFECTIF

- De 4 à 10 participants

INTERVENANTS

- Formateurs ou Formateurs de formateurs PRAP IBC certifiés par l'INRS et rattachés à l'habilitation de DCK Conseil & Formation

PÉDAGOGIE

- Apports théoriques et travaux en sous-groupes
- Mises en situation en adéquation avec les risques liés à l'entreprise
- Formation pratique et opérationnelle

LIVRABLES

- Aide-mémoire

NOS TARIFS

- | | |
|--------------------|----------------|
| ▪ Interentreprises | 150,00 € |
| ▪ Intra-entreprise | Nous consulter |

OBJECTIFS

- Cette formation est formative : elle vise une appropriation des connaissances et non un conditionnement comportemental ou une application de recette.

COMPÉTENCES VISÉES

- Être capable d'appréhender les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Être capable de mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants et assurer une manutention efficace

MODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Évaluation : Deux exercices techniques (sur les règles de sécurité physique et d'économie d'effort).

VALIDATION

- Une attestation de fin de formation validant les acquis des participants est délivrée par le dispensateur de la formation.

VALIDITÉ DE LA FORMATION

- Recyclage recommandé tous les 2 ans (24 mois).

Cette formation ne développe pas des compétences de prévention et d'analyse des risques professionnels telle que peut le proposer la formation des acteurs-PRAP – Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.



FORMATION AUX GESTES ET POSTURES (G&P)

Règles de sécurité physique et d'économie d'effort

1 jour (7 heures)

PROGRAMME

CONNAÎTRE LES RISQUES LIÉS À SON MÉTIER

- Les notions de danger, situation dangereuse, risque, dommage
- Quelques définitions d'Accident du Travail (AT), Maladies Professionnelles (MP)
- Les statistiques AT/MP du secteur d'activité
- Les principaux risques liés à son métier et les effets induits

CARACTÉRISER LA MÉCANIQUE HUMAINE

- Rôles, fonctionnement et les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
Du squelette et des articulations
Des muscles, des ligaments et des tendons
Des nerfs, de la conne vertébrale
Des vertèbres et des disques intervertébraux
- Les zones charnières et les atteintes à la colonne vertébrale (lombalgie, accident discale, lumbago, hernie discale, tassement discale, sciatique)

ÊTRE CAPABLE DE SE PROTÉGER EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SÉCURITE PHYSIQUE ET D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Les différents équipements d'aide à la manutention
- Les conditions préalables à respecter lors d'une manutention occasionnelle
- Les principes de sécurité et d'économie d'effort pour le « Lever-Porter-Déplacer-Déposer »
- Les techniques de base de manutention manuelle

Pour les modalités et délais d'accès à cette formation, contactez-nous :



Standard : 02 62 02 67 20

Réunion : dck.contact@gmail.com
Web : <https://www.dck-formation.re>



DCK Conseil et Formation
Siège social : 10, lotissement
Canabady 1 - 97410 Saint-Pierre
Siret : 533 569 745 00052



■ Du lundi au jeudi
De 08h00 à 12h00 et 13h30 à 16h30

■ Le vendredi
De 08h00 à 12h00 et 13h30 à 15h30

☒ Formation en intra-entreprise

Du « sur-mesure », la garantie d'un contenu personnalisé

Les **dates** et **lieux** de formation sont définis ensemble pour s'adapter à votre organisation de travail.

Le **programme** peut être **adapté** à votre contexte et modifié en fonction de vos attentes.

Cette formation peut être réalisée **dans vos locaux** ou en dehors si vous ne disposez pas de salle adaptée.

☒ Formation en interentreprises

Un calendrier des formations mis à disposition de votre personnel

Vous pouvez **planifier** la formation voulue à partir d'un calendrier existant qui vous propose plusieurs dates.

Selon la **disponibilité** de vos collaborateurs.

Un mode de formation qui facilite le **partage d'expérience** entre les stagiaires issus de plusieurs entreprises et secteurs d'activité.

Suivi et appréciation des résultats

- ☒ Feuilles de présences signées par les stagiaires et l'intervenant par demi-journée
- ☒ Évaluation formative ou certificative en fin de formation
- ☒ Remise d'une attestation individuelle de fin de formation
- ☒ Remise du questionnaire de satisfaction à chaud

Organisation

| | |
|----------|---|
| Modalité | <input checked="" type="checkbox"/> Formation en présentiel |
| | <input type="checkbox"/> Formation en E-learning |
| Rythme | <input checked="" type="checkbox"/> En continu |
| | <input type="checkbox"/> En discontinu |
| Horaires | À définir ensemble |

Contactez votre référente : Patricia De Coninck au 0693 90 16 04

Cette formation est accessible :

