REDBIRD
PREVENTION ET SECOURISME A LA REUNION

REDBIRD_V3 du 02/10/2025

Programme de formation
GESTES ET POSTURES

Objectifs de la formation

- Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles
- Appliquer les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

Personne concernée

Tout public

Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis pour suivre cette formation

Méthodes Pédagogiques

Modalités : en présentiel
Méthodes pédagogiques : Alternance d'exposés théoriques de démonstration et d'explications du formateur, mise en situation - Réflexions de groupe guidées par l'animateur
Ressources : support Powerpoint
Intervenant : formateur certifié PRAP par l'INRS

Organisation et modalités d'accés

Nombre de participants : jusqu'à 10 participants
Durée : 7 heures soit 1 journée
Modalités d'accès :

- Par l'employeur (plan de développement des compétences/OPCO)
- A l'initiative du salarié (plan de développement des compétences/fonds propres)

Délai d'accès :

- En intra : dates, horaires et lieu de votre choix
- En inter : consulter le calendrier

Validation de la formation : Attestation de fin de formation

Modalités d'évaluation

Evaluation des compétences : Autodiagnostics - tests avec autocorrection
Evaluation de la formation : Questionnaire de satisfaction stagiaire en fin de formation

Tarifs

Tarif intra-entreprise : 750€
Plan de développement des compétences OPCO

Contact :
Mylène DUBROCA
0692 55 44 28
redbird.reunion@gmail.com

Programme de formation
GESTES ET POSTURES

Contenu de la formation

Après une présentation du programme, du formateur et des participants, les points abordés lors de la formation sont :

Partie théorique :

- Les accidents de manipulation et de transport manuel :
  - Statistiques.
  - Principales causes d'accidents.
  - Moyens de protection (gants, chaussures, etc ...).
  - Notions d'anatomie : Anatomie et répartition des masses musculaires.
  - Etude du travail humain, principes.
  - Influence des mauvaises postures sur la fatigue et sur la mécanique humaine.
  - Conséquences des mauvaises postures : risques d'hernie discale, de sciatique, de lumbago.

- Principes de sécurité physique :
  - Centre de gravité. Polygone de sustentation.
  - Techniques de manutention manuelle.
  - Principes d'économie de l'effort.
  - Application aux matériaux manutentionnés :
  - Transport et manutention de charges diverses.
  - Choix des prises.
  - Accessoires de manutention manuelle et appareils légers de manutention.
  - Aspect réglementaire de la manutention manuelle.

Partie Pratique :

Mise en pratique à l'aide de charges diverses, des principes de manutention manuelle.
Principe d'économie d'effort,
Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge,
Choix des prises,
Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
Les postures de travail,
Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.