



FORMATION INTRA

1 jour

## Les bonnes pratiques des gestes et postures au travail

à partir de 1300 € net de taxe par jour

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier et caractériser les risques liés aux postures de travail, à la manipulation et au transport de charges

Mieux comprendre le fonctionnement du corps humain

Comprendre l'importance des gestes et postures dans les différentes activités

Adopter les bons gestes professionnels

Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

### PUBLIC VISÉ

Tout public

### PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

### AIDES AU FINANCEMENT \*\*

Cap Emploi

Opérateurs de Compétences (OPCO)

France Travail

Entreprise

\*\* sous conditions

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100% Présentiel

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Mise en situation

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation

Évaluation de fin de formation individuelle par le formateur

### MODALITÉS D'ACCÈS

Demande de devis

### ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

Retrouvez toutes les informations sur  
**laho-formation.fr**

 **N° Vert 0 805 384 384**



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Information générale sur la prévention des risques

- Regard sur les statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique

Quelques notions d'anatomie

- La colonne vertébrale
- Les muscles
- Les articulations
- Rôle du risque intervertébral et pathologies dorsales : Sciatique / lumbago/ hernie discale :
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Evaluation des risques (gestes répétitifs)
- Echauffement physique : Préparation au travail de la posture :
- Education gestuelle spécifique : Déplacement des jambes et accompagnement pour entraîner le mouvement demandé par la tâche à exécuter / Placement du dos / Utilisation des bras / Travail des cuisses / Correction de la posture
- Gymnastique d'échauffement pour le travail musculaire
- Echauffement physique
- Exercices de réveil musculaire

### Applications pratiques dans des mises en situation de terrain

- Adaptation des gestes
- Adaptation au matériel utilisé
- Adaptation au terrain

### Analyse de poste de travail et de situations particulières

- Présentation et utilisation de la grille ITAMAMI (Individu / Tâche / Matériel / Milieu) pour analyser le poste de travail des opérateurs
- Environnement de travail
- Matériel utilisé
- Aménagement pour le rangement de son matériel

**CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :**

**LEULINGHEM**

Retrouvez toutes les informations  
sur [laho-formation.fr](http://laho-formation.fr)



Besoin d'être contacté-e pour plus d'informations ou pour un devis ?  
Appelez notre conseiller pour un premier entretien gratuit et sans engagement.

 N° Vert 0 805 384 384 [formationcontinue@laho-formation.fr](mailto:formationcontinue@laho-formation.fr)

**Laho**  
TERRE DE FORMATIONS

 CCI HAUTS-DE-FRANCE



## PROCHAINES SESSIONS

### LEULINGHEM

Session 1 : 8 octobre 2024  
Session 2 : 8 octobre 2024  
Session 3 : 8 octobre 2024

