

# Gestes et postures Levage de plaque

**L'employeur est tenu par la loi de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés (article L. 4121-1 du code du travail).**

Présentiel - Sychrone

**Un salarié conscient des risques et des moyens de prévention mis à sa disposition par son employeur est un facteur de réduction des accidents du travail.**

## Objectifs

Comprendre la physiologie de l'exercice  
 Comprendre l'importance des gestes et postures et les enjeux sur le long terme  
 Repérer les situations à risques dans son travail  
 Appliquer les gestes et postures correctes  
 Analyser l'applicabilité des gestes dans son environnement  
 Utiliser les moyens d'aide à la manutention  
 Proposer des solutions d'amélioration



### Pré Requis

Néant

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Situer l'importance des risques liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail  
 Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain  
 Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail  
 Proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés et participer à leurs réalisations  
 Etre capable d'adopter des positions adaptées pour effectuer des manutentions  
 Etre capable d'utiliser le matériel le mieux adapté à la situation de levage

## Parcours pédagogique

### THEORIE

- Présentation du groupe et du formateur
- Notion de prévention
- Généralités
  - Accidents du travail et maladies professionnelles

Anatomie, physiologie de l'exercice le squelette, pathologie des ligaments, des muscles, colonne vertébrale

- Les principes de bases
  - Gestes au travail
  - Gestes quotidiens

Les sports et exercices physiques

### PRATIQUE

- Exercices pratiques
  - Ouverture et fermeture de plaques et tampons au moyen de différents matériels
  - Démonstration de nouvelles techniques (Rotation, Rippage)
- Analyses puis corrections des erreurs et étude des gestes appropriés
- Exercices de prévention (échauffements et étirements, ...)

## Méthodes pédagogiques

- Méthode active et participative afin que chaque stagiaire soit impliqué dans la formation.
- Vidéo projecteur avec module Powerpoint et films vidéo
- Pour la pratique, méthode applicative - démonstrative et formative tout au long de la journée.
- Nombreux exercices pratiques sur le poste de travail des stagiaires et avec leur matériel

Les stagiaires doivent apporter leurs EPI (casque avec jugulaire, chaussure de sécurité, gants, combinaison ou vêtements de travail, gilet de haute visibilité, ...)

## Qualification Intervenant-e-s

1 formateur qualifié en GP

## Méthodes et modalités d'évaluation

QCM Mémos Evaluation de la formation par les stagiaires Débriefing et questions diverses

## Modalités d'accessibilité handicap

Etablissement de 5ème catégorie répondant à la politique 'Accessibilité Handicap' + Adaptation des moyens aux personnes en situation de handicap



### Durée

**7.00** Heures **1** Jour

### Effectif

De 4 à 8 Personnes



Contactez-nous !

Sophie RENAUD  
Responsable pédagogique

Tél. : 0344650800  
Mail : [contact@gesfor.fr](mailto:contact@gesfor.fr)