



# Gestes et postures Levage de plaque

Présentiel - Sychrone

## 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

- Comprendre la physiologie de l'exercice
- Comprendre l'importance des gestes et postures, et les enjeux sur le long terme
- Comprendre l'importance des gestes et postures, et les enjeux sur le long terme
- 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

## Parcours pédagogique

### THEORIE (30%)

- > Rappel des notions ci-dessous
- 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 (70%)

- > Mise en pratique du levage de plaque sur le terrain avec le matériel du client
- 1) Exercices pratiques :
  - Ouverture et fermeture de plaques et tampons au moyen de différents matériels
  - Démonstration de nouvelles techniques (rotation, rippage)
- 2) Analyses puis correction des erreurs et étude des gestes appropriés
- 3) Exercices de prévention (échauffements et étirements, ...)

## Méthodes pédagogiques

Méthode active et participative afin que chaque stagiaire soit impliqué dans la formation

Objectifs pédagogiques :

- 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 sur le corps humain
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation du 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

## Moyens pédagogiques

Vidéo projecteur avec module power point et films vidéo

Pour la pratique, méthode applicative et démonstrative et formative

Nombreux exercices pratiques sur le poste de travail des stagiaires avec le matériel



[www.gesfor.org](http://www.gesfor.org)

## 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

**3.50** Heures **0.5** Jour

### Effectif

De 4 à 6 Personnes



Contactez-nous !

**Sophie RENAUD**  
Responsable pédagogique

Tél. : 0344650800

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