

**Public concerné :**

Toute catégorie professionnelle désirant prévenir le mal de dos lié aux mauvaises postures.

**Objectifs de la formation :**

- Savoir repérer les situations susceptibles de nuire à son dos et à sa santé.
- Être capable d'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles.

**Durée de la formation :** 0,5 jour

**Nos moyens pédagogiques :**

- Vidéo projection.
- Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires.
- Exercices pratiques : manutention de charges diverses au poste de travail.

**Programme de la formation :**

- Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
  - Statistiques accidents de travail et maladies liées à la manutention.
  - Aspects réglementaires.
  - Notions d'anatomie et de physiologie, de pathologie.
  - Prévention du risque.
- Exercices pratiques
  - 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
  - Évaluer l'action à mener (nature de la charge et du trajet...).
  - Plier les jambes, garder le dos droit, s'approcher de la charge.
  - Assurer l'équilibre.
  - Utiliser les points d'appui.

**Nota :**

Une étude de poste préalable, bien adaptée aux risques spécifiques, peut-être réalisée afin de répondre aux besoins particuliers de l'entreprise

**Validation de la formation :** Attestation de formation

**Accessibilité PSH :**

Pour les personnes en situation de handicap, le commanditaire devra contacter notre référent handicap en amont de la formation : [lionel@pi-formation.com](mailto:lionel@pi-formation.com).

Notre politique PSH est disponible sur notre site internet : [www.pi-formation.com](http://www.pi-formation.com).

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite pour toutes les formations réalisées en Inter.

**Tarifs :**

Intra : À partir de 450€ HT par jour, par session.

Inter : Nous consulter.

Maximum 10 personnes par session.