CREFOPS .com

EN PRÉSENTIEL

NOUS CONTACTER

À PARTIR DE **790 €**

FINANCEMENT

Formation GESTES ET POSTURES

(Formation Gestes et postures)

PRÉVENTION

Crefops Ile-De-France : FOR-093-2027-01-28-20220587580 / ADEF TFP 9316091501
Crefops Bordeaux : FOR-033-2124-10-15-20250606703 / ADEF TFP 3309030403



La formation GESTES ET POSTURES a pour objectif d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention, les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles et de proposer des solutions de prévention.



Présentation

La formation GESTES ET POSTURES est une certification donnant l'opportunité de situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail mais également elle permet d'identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain, les éléments déterminants des gestes et des postures de travail puis de proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques identifiés et enfin d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents en fonction de la situation de travail.

Formation GESTES ET POSTURES

Durée
7 heures
Délai moyen d'accès : 3 semaines.

Lieu
CREFOPS Ile de France
CREFOPS Sud Ouest

Équivalence / Suivi de parcours
N.C

Pré-requis
Pour suivre cette formation, aucun pré-requis n'est nécessaire.

Modalités pédagogiques
La formation GESTES ET POSTURES se déroule sous forme d'enseignements théoriques et de cours pratiques.

Révisez sur MyCrefops !
L'application mobile disponible sur Appstore et Google Play.

Programme

A la découverte de notre colonne vertébrale
Comment fonctionne t'elle ?
Quels sont les causes, les atteintes et les remèdes du mal de dos ?
Voir, comprendre, sentir les bonnes et les mauvaises postures

Les bons gestes
Les règles de base d'une portée
Les techniques générales de manutention
Les techniques de manutention adaptées aux postes de travail des stagiaires
Les auxiliaires de manutention

Application directe sur le poste de travail avec observations, critiques et solutions personnalisées
Exercices pratiques en situation, seul et à deux
Port de matériels lourds
Chargements/déchargements

Évaluation

La formation est validée si le candidat est présent à l'ensemble des séquences programmées.

Certification

Attestation de stage délivrée par le CREFOPS.