

Objectifs pédagogiques

Connaître les enjeux de la santé au travail et des pathologies fréquentes du métier.

Contenu

- Notions de base de l'anatomie, de la biomécanique, d'ergonomie et de la manutention dans la vie quotidienne
- Principes d'économie des efforts physiques et de la réduction de la fatigue
- Echange autour des expériences et des ressentis de chacun
- Règles de base pour porter, se relever, manipuler des objets lourds, effectuer des gestes répétitifs à cadence rapide
- Exercices pratiques d'échauffement des muscles, manipulation de charges diverses, étirement, soulagement des tensions, postures de travail adaptées
- Conseils de prévention santé en lien avec les T.M.S. (alimentation, sommeil, gestion du stress, etc.)

Organisation

Durée : 7 heures

Lieu : Port de Bouc (13110)

- ZI la Grand Colle - Boulevard de l'Engrenier - Lot15
- 61 Bd la Méridole

Nombre de personnes : 10

Profil des stagiaires : toute personne intervenant dans les domaines nécessitant de la manutention

Equipe pédagogique : la formation est animée par un formateur habilité.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Documents supports de formation projetés.
- Matériel avec poignées
- Matériel habituel relevant de l'activité de l'entreprise

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence
- Démonstrations et exercices en simulation
- Quizz de connaissances
- Mises en pratique gestuelles
- Attestation des acquis de la formation
- Attestation de fin de formation

Pré-requis :

- Savoir communiquer en français (lire, écrire, parler)



	oct	nov	déc	janv	févr	mars	avr	mai	juin	juil
LUN								1		
MAR		1						2		
MER		2			1	1		3		
JEU		3	1		2	2		4	1	
VEN		4	2		3	3		5	2	
SAM	1	5	3		4	4	1	6	3	1
DIM	2	6	4	1	5	5	2	7	4	2
LUN	3	7	5	2	6	6	3	8	5	3
MAR	4	8	6	3	7	7	4	9	6	4
MER	5	9	7	4	8	8	5	10	7	5
JEU	6	10	8	5	9	9	6	11	8	6
VEN	7	11	9	6	10	10	7	12	9	7
SAM	8	12	10	7	11	11	8	13	10	8
DIM	9	13	11	8	12	12	9	14	11	9
LUN	10	14	12	9	13	13	10	15	12	10
MAR	11	15	13	10	14	14	11	16	13	11
MER	12	16	14	11	15	15	12	17	14	12
JEU	13	17	15	12	16	16	13	18	15	13
VEN	14	18	16	13	17	17	14	19	16	14
SAM	15	19	17	14	18	18	15	20	17	15
DIM	16	20	18	15	19	19	16	21	18	16
LUN	17	21	19	16	20	20	17	22	19	17
MAR	18	22	20	17	21	21	18	23	20	18
MER	19	23	21	18	22	22	19	24	21	19
JEU	20	24	22	19	23	23	20	25	22	20
VEN	21	25	23	20	24	24	21	26	23	21
SAM	22	26	24	21	25	25	22	27	24	22
DIM	23	27	25	22	26	26	23	28	25	23
LUN	24	28	26	23	27	27	24	29	26	24
MAR	25	29	27	24	28	28	25	30	27	25
MER	26	30	28	25		29	26	31	28	26
JEU	27		29	26		30	27		29	27
VEN	28		30	27		31	28		30	28
SAM	29		31	28			29			29
DIM	30			29			30			30
LUN	31			30						31
MAR				31						

Formation
Fermeture du centre

Horaire : 08h30/12h00 - 13h00/16h30