SANTE SECURITE AU TRAVAIL

FICHE PROGRAMMATION

MAITRISER LES GESTES ET POSTURES DE SECURITE DANS LE TRAVAIL

Public

Tout personnel d'entreprise

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges, manutention et de gestes et postures au travail.
- Maîtriser les techniques de manutention.
- Identifier et mettre en œuvre les outils d'aide adaptés à la manutention.

Contenu

Les accidents du Travail (fréquence et répartition des accidents)

La prévention des accidents

- Les locaux de travail et l'hygiène industrielle
- Les équipements de protection individuelle
- Le poste de travail
- L'organisation des manutentions
- L'éducation gestuelle

Notions d'anatomie (squelette, colonne vertébrale, moelle épinière, masse musculaire, vertèbres, disque intervertébral...)

- Les possibilités articulaires de la colonne vertébrale
- Le comportement du disque dans les mouvements

Les accidents de la colonne vertébrale (lumbago , sciatiques , hernie discale, tassement discal)

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Se rapprocher de l'objet à manipuler
- Assurer la prise de main
- Rechercher des points d'appui
- Le rythme de l'effort
- Rechercher l'équilibre
- Principe de limitation de l'effort
- Utilisation du poids du corps
- Le travail en équipe

Le poste de travail et l'homme

- Les compromis des gestes et postures
- Le travail musculaire dynamique
- Le travail musculaire statique
- Le poste de travail nécessitant la position debout / assise

Exercices de manutentions manuelles

Cette formation est non éligible sauf en cas de contextualisation.
Plus de renseignement, contacter : entreprises@cci.nc

Lieu	Qualification de l'intervenant	Date	Durée	Coût	Code
Nouméa	Formateur(trice) expert(e) en sécurité	26/05/2025	7 h	35 000 F	2155
Nouméa	Formateur(trice) expert(e) en sécurité	21/07/2025	7 h	35 000 F	2155
Koné	Formateur(trice) expert(e) en sécurité	18/08/2025	7 h	39 000 F	2155