

# Gestes et Postures « Acquérir les bons réflexes »

## Recyclage



**Durée :** 3,5 heures

**Nb Participants :** 10 maximum

### Personnes concernées

Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires.

### Pré-requis

Personnel ayant déjà effectué la formation initiale « Gestes et postures ».

### Objectifs

**La formation recyclage Gestes et Postures « Acquérir les bons réflexes » a plusieurs objectifs :**

- Maintenir les connaissances de la formation initiale « Gestes et postures », définies dans le référentiel de formation, à un niveau au moins équivalent, voir supérieur à celui de sa formation initiale.
- Être informé des changements techniques ou réglementaires inhérent aux actions de prévention.
- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents, en fonction de la situation de travail.

### Programme

**La formation recyclage Gestes et Postures « Acquérir les bons réflexes » comporte 4 parties :**

#### 1. Révision des accidents du travail liés aux manutentions manuelles

- Étude des postes de travail vus avec les apprenants en formation.
- Rappels des notions d'anatomie & de physiologie.
- Rappels des notions d'ergonomie.

#### 2. Manipulation des charges par l'ensemble du personnel apprenant.

#### 3. Comprendre le mécanisme d'une sciatique, un lumbago, une hernie discale, un tassement discal.

#### 4. Formation aux techniques gestuelles et à l'attitude aux postes de travail.

### Évaluation et validation

Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant suivi l'intégralité de la session.

GES-R-01.2019

*Pour tous renseignements, merci de contacter :*

**Carole DEVASSY**

courriel : [c.devassy@neoprev.com](mailto:c.devassy@neoprev.com)

Téléphone : 02.31.53.82.18

**NEO PREV**

7 Rue Sophia Antipolis

14200 HEROUVILLE SAINT CLAIR

<http://neoprev.com>