



Institut de Formation
Consulaire
Ariège-Pyrénées

GESTES ET POSTURES

Objectif : Se rendre compte des situations susceptibles d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs, participer à l'amélioration des conditions de travail et appliquer les principes de sécurité.	Public visé : Toute personne désirant améliorer les conditions de travail
Pré requis : Pas de pré requis nécessaire pour cette formation	Profil animateur : Formateur spécialisé intervenant pour le compte de la CCI Ariège
Méthodes pédagogiques : - Apports théoriques. - Exercices pratiques de manutention, et correction.	Evaluation : Ecritte et orale (Démarche qualité de la CCI)
Organisation : (nous consulter pour un stage au sein de votre entreprise – INTRA -)	
Lieu : Institut de Formation Consulaire Ariège Pyrénées (IFCAP) – Quartier Saint-Antoine - 09000 SAINT-PAUL de JARRAT	
Durée : 2 jours (14 heures)	
Coût : 560,00€ / personne en inter-entreprises	
Effectif minimum : 4 personnes (si ce stage est organisé en inter-entreprises)	

PROGRAMME (*)

1. Importance des accidents du travail dus aux manutentions et aux manipulations : - Evolution, - Facteurs de risque, - Gravité des accidents, coût...	5. Les postes assis, debout, les postes de manutention et les conducteurs d'engins : - Notions d'ergonomie : observer les postes de travail ; les normes de conception des postes de travail, liées au port de charges : - le nombre de manutentions réalisées - l'application des principes de prévention, - Technique de la manutention manuelle, - La méthode CHAPUT, - L'aménagement au poste de travail.
2. Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie permettant de découvrir les gestes à risques : le dos rond, la torsion en charge, les gestes répétitifs...	6. Mise en pratique des principes de manutentions manuelles,
3. L'accident de la colonne vertébrale, sa détérioration et ses facteurs aggravants (scoliose, lordose, cyphose...).	7. Les risques face aux manipulations spécifiques tels que toxiques, caustiques.
4. La prévention du risque – Les principes généraux : - Le principe de sécurité physique et d'économie d'effort, - La réglementation – limitation des charges, - Descriptions de différents postes de travail.	

(*) Ce programme est donné à titre indicatif et peut être adapté en fonction des besoins des stagiaires participant à cette formation

IFCAP Service Emploi Formation Quartier Saint-Antoine 09000 SAINT-PAUL de JARRAT Tél : 05 61 02 03 43 Mél : emploi-formation@ariege.cci.fr Site : www.ifcap.cci.ariège.fr	Contact : Madame Maryline HUAULT Assistante Emploi-Formation
Siret : 180 900 011 00016 – N° Déclaration activité : 73 09 P0001 09 NAF : 9411 Z	

Quartier Saint-Antoine – 09000 Saint-Paul-de-Jarrat • Tél. : 05 61 02 03 40 • Fax : 05 61 02 03 30

un centre de formation

@ : ifcap@ariege.cci.fr • <http://ifcap.ariège.cci.fr>



N° de déclaration d'activité : 7309 P 0001 09 - SIRET : 180 900 011 00016
NAF : 9411 Z - TVA Intra : FR 80 180 900011

