



CENTRE DE FORMATION
DE L'ARTISANAT



Gestes et postures

Arrêté n° 20094271/GNC du 22 septembre 2009 relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment dorsolombaires pour les travailleurs

Objectif général

Porter et/ou manipuler, en toute sécurité pour sa santé, des charges lourdes.

Compétences acquises

- Analyser les risques d'apparition de maladie professionnelle de son poste de travail.
- Adapter sa posture de travail lors de la manutention de charges inertes.

Pour qui

Toute personne qui manipule des charges lourdes manuellement

Contenu de la formation

Partie théorique

- Présentation
 - Du formateur et des objectifs de la formation
 - Des attentes des stagiaires
 - Des éléments statistiques relatifs aux AT/MP
 - Du test initial de manutention et l'analyse des postures
- Appréciation du poste de travail
 - Analyse du poste de travail
 - Evaluation des situations
 - Ecoute des remarques des opérateurs
 - Prise de conscience de la position de travail
- Prise de conscience du schéma corporel
 - Notions d'anatomie
 - Physiologie et biomécanique du rachis
 - Déterminants de l'activité physique
 - Exercices de détente et d'entretien du rachis

Partie pratique

- Principes généraux de manutention
 - Démonstration du geste type en manutention de charge
 - Principes d'économie d'effort
 - Principes de sécurité physique
 - Entraînement aux gestes types
- Application au poste de travail
 - Réalisation de manutention au CFA
 - Modification des habitudes
 - Les gestes à éviter
 - Aménagements, conseils en ergonomie du poste de travail, les stagiaires peuvent venir avec des photos de celui-ci pour mettre en pratique, les principes présentés en formation.
 - Exercices de détente et d'étirement, personnalisés pour le poste

Recommandations

Prendre en photo son poste de travail et envoyer les photos au CFA : fc@cma.nc

Modalités pédagogiques

- Exposés, études de cas, exercices pratiques, démonstrations, simulations, vidéos et exemples concrets

Validation

- Evaluation test théorique
- Attestation de compétences et de formation

Lieux

- Centre de formation de l'artisanat à Nouville
- Antennes de la CMA de Koné, La Foa et Poindimié

Prérequis

Aucun

	4 heures – 0,5 jour
	7 h 30 à 11 h 30 12 h 30 à 16h 30
	5 à 8 stagiaires
	9 800 XPF * 14 000 XPF

*Prix pour le chef d'entreprise artisanale

Formateur

Prestataire NEODYME
Professionnelle
expérimentée du
domaine ingénieure HSE