



GESTES ET POSTURES

1 JOUR (7 h) - DISTANCIEL

Pour agir de façon adaptée.

Au travail comme à la maison les individus sont soumis à des déplacements, des transports de charges... Le symptôme principal est le mal de dos. Plus de 80% des français souffrent, ont souffert ou souffriront du dos. Cette constatation nous incite à analyser ce risque avec les personnels concernés et à leur transmettre les connaissances et techniques propres à éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail.

PUBLIC

Personnel d'entretien des immeubles, personnel d'encadrement.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

OBJECTIFS

- › analyser les principes réglementaires de la manutention manuelle
- › expliquer l'anatomie du corps humain : définition, composition et rôle
- › analyser les mauvaises positions et en repérer les conséquences
- › appliquer les bonnes pratiques à mettre en œuvre : techniques de manutention.

PÉDAGOGIE

Alternance d'exposés théoriques et de mises en pratique concrètes.

ÉVALUATION

Chaque stagiaire sera questionné en amont, pendant et à l'issue de la formation pour identifier ses attentes, vérifier ses acquis et évaluer sa satisfaction globale de la formation.

ANIMATION

Jeoffrey CLAUX, Expert en techniques d'entretien et management de la propreté. Au contact du secteur du logement social depuis 20 ans.

DATES DES SESSIONS INTER

les 29 et 30 avril 2026 - Distanciel

PRIX NET : 0 EUROS

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

victoria.esteban@afpols.fr - 06 60 98 97 91

EN INTRA

Ce stage peut être organisé en intra ou adapté sur mesure dans votre organisme ou dans votre région.

DEMANDE DE DEVIS : intra@afpols.fr

DÉROULÉ & CONTENU

1 AVANT

- À la rencontre de votre formateur
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre grâce à cette formation ?

2 PENDANT - EN GROUPE

Cadre réglementaire et statistiques de la manutention manuelle

- définition de la manutention manuelle
- limitation des charges
- données sur les accidents de travail
- anatomie du corps humain : définition, composition et rôle
- le squelette
- les muscles
- la colonne vertébrale
- les disques intervertébraux

Les accidents et leurs conséquences

- la hernie discale
- le lumbago
- la sciatique
- autres typologies possibles d'accidents

Les bonnes pratiques à respecter : techniques de manutention

- les diverses typologies de charges à lever : lourdes, encombrantes, longues
- la bonne position par rapport à la charge à lever
- la recherche de l'équilibre et des bons appuis
- la position de la colonne vertébrale
- le travail des jambes et l'orientation des pieds
- la manipulation collective (à deux ou plus) : présentation et techniques spécifiques.

3 APRÈS - MISE EN ŒUVRE EN SITUATION DE TRAVAIL

- Qu'ai-je retenu de ma formation ?
- Les ressources pédagogiques qui m'accompagnent.