



Formation en présentiel

## Gestes et postures

Le salarié obtiendra des connaissances sur les pathologies liées aux mauvaises postures et sera capable d'adopter et d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts dans les manipulations de charge inertes à son poste de travail

### Déroulement de la formation

**Durée :** 7 heures (soit 1 jour) en présentiel

**Profils des stagiaires :** Destiné à l'ensemble du personnel

**Prérequis :** Aucun

**Nombre de participants :** De 4 personnes minimum à 10 personnes maximum par session

**Modalités et délais d'accès :** Demande de renseignements, inscription soit par téléphone, soit par mail, soit directement sur le site internet maximum 7 jours avant la date de la session

Formalisation et envoi des devis, documents administratifs dans les 48 h maximum

L'inscription sera effective après réception de la convention signée

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir et perfectionner ses connaissances en manutention manuelle
- Savoir appliquer les gestes et postures
- Prévenir les événements accidentels et professionnels liés aux activités physiques

### Contenu de la formation

- Formation théorique
  - Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
  - Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
  - Notion d'anatomie et de physiologie
  - Les différentes lésions liées au TMS
- Formation pratique
  - Exemple d'exercice d'échauffement
  - Les amplitudes articulaires
  - Principe d'économie d'effort
  - Manipulation des charges de nature diverses



## Organisation de la formation

**Équipe pédagogique** : Formateur certifié PRAP IBC - Animateur en prévention

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Salle de formation
- Accès aux postes de travail si autorisé
- Diaporama (ordinateur, vidéo projecteur)
- Charges inerte divers pour l'exercice de manipulation
- Test avec un gilet pédagogique
- Un aide-mémoire sera remis en fin de session et disponible sur l'extranet de la session
- Le stage s'appuie principalement sur des cours théoriques en salle, du travail de réflexion en sous-groupes, et de la pratique

### **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Quizz de connaissances en début et fin de session
- Formulaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

### **Modalités d'accès aux personnes handicapées**

Les modalités d'accès correspondent aux dispositions de l'entreprise en intra.

Pour les formations en inter-entreprises, nous choisissons des salles accessibles au PMR (parking, restauration...)

SECURIS-COURS prend les mesures nécessaires à l'intégration des personnes en situation de handicap.

Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponible

## Modalités de certification

**Résultats attendus** : Les stagiaires devront obtenir un score de minimum 60 % au quizz de fin

**Modalités d'obtention** : Délivrance d'une attestation

**Détails sur la certification** : Formation non certificative

**Durée de validité** : Autant que nécessaire



9,7/10

Moyenne générale de satisfaction de nos stagiaires en 2020