



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

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 en cours de validité - 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

- Quiz de connaissance en début et fin de session

Modalités d'accès

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



7,8/10

Moyenne générale de satisfaction de nos stagiaires