

## GESTES ET POSTURES

**Public visé :** Salariés d'entreprise  
Demandeurs d'emploi  
Particuliers



Présentiel



Blended-learning



Distanciel



E-learning

**Pré-requis :**

Aucun

**FORMACODE 31776**

### ● OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Adopter les gestes et les postures adaptés face aux risques et/ou aux conséquences liés à la manutention manuelle
- Réagir efficacement en cas d'accident
- Soulever et transporter correctement des charges en milieu tertiaire

**7**  
Heures

### ● PARCOURS PÉDAGOGIQUE

#### COMPRÉHENSION DES RISQUES DE LA MANUTENTION MANUELLE

- L'enjeu de la prévention des accidents et des maladies professionnelles
- Explication détaillée des Troubles Musculosquelettiques (TMS) et de leurs conséquences

#### QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT ?

- Procédures d'urgence en cas d'accident lié à la manutention

#### ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE

- Étude des muscles, du squelette, des vertèbres, des tendons, des ligaments et du système nerveux

#### PATHOLOGIES ASSOCIÉES À LA MAUVAISE MANUTENTION

- Subluxation, mal de dos, TMS, entorse : identification et prévention

#### COMPRÉHENSION ET UTILISATION SÉCURISÉE DES PRODUITS

- Interprétation de l'étiquetage normalisé et des pictogrammes de sécurité
- Importance du dosage et des techniques de stockage sûres

#### ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE (EPI)

- Types d'EPI pour le nettoyage domestique
- Bonnes pratiques d'utilisation et d'entretien des EPI

#### LA DÉSINFECTION

- Principes généraux de désinfection
- Conditions d'utilisation : dosage et temps d'application

#### MATÉRIEL DE NETTOYAGE ET EPI SPÉCIFIQUES

- Sélection et manipulation du matériel pour une désinfection efficace
- Simulations de situations de nettoyage pour pratiquer le dosage et le stockage sécurisés

#### PARTIE PRATIQUE : PRINCIPES ERGONOMIQUES DE BASE [1,00 H]

- Application des principes ergonomiques sur le poste de travail
- Exercices de mise en situation pour le bureau, le port de charge et la vie quotidienne

#### UTILISATION DES E.P.I.

- Sélection et utilisation correcte des Équipements de Protection Individuelle

#### PRATIQUES DE PRÉVENTION

- Ateliers pratiques sur la prévention au bureau et l'ergonomie
- Exercices d'application des techniques de port de charge sécurisé
- Aménagement du poste de travail pour réduire les risques de TMS

### ● MODALITÉS ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

**Pédagogie active, avec modulation des objectifs selon la progression de chacun** : les activités mises en œuvre privilégieront les liens avec la pratique, tous les apports théoriques auront une application lors de mises en situations professionnelles.

**Matériels sur place** : télévision connectée (Inter) ou vidéoprojecteur (Intra), tableau feutres, matériel adapté à la formation

**Support de formation** : remis à chaque participant en début de session

### ● QUALIFICATION INTERVENANT(E)(S)

Les formateurs disposent des compétences professionnelles, techniques, pratiques et théoriques en rapport avec le domaine des connaissances concernées, et ont la capacité de les retransmettre.

### ● DOCUMENTS DE FIN DE FORMATION

**Pour l'entreprise** :

Certificat de réalisation / Attestation d'assiduité

**Pour le stagiaire** :

Attestation de fin de formation

### ● MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

La compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant sont évaluées en fin de parcours par le formateur grâce à des QCM écrits et/ou numériques, des questionnements oraux et/ou des mises en situation pratiques.

### ● ACCÈS À LA FORMATION

- **Tenue de travail adaptée et chaussures de sécurité**
- Ouverture session : à tout moment, sur demande
- Nombre de stagiaires : 10 maximum
- Lieu : Inter (accès PMR) - Intra (en entreprise)
- Accessibilité handicap : contacter notre Référente Handicap

### ● ORIENTATION POSSIBLE DE FIN DE FORMATION

- Insertion durable en emploi
- Sauveteur Secouriste du Travail (nous consulter)



#### **NOUS CONTACTER :**

02 42 67 02 27  
contact@formapro-proprete.fr  
www.formapro-proprete.fr

#### **RÉFÉRENTE HANDICAP :**

Laetitia PIERRE  
laetitia@formapro-proprete.fr  
02 42 67 02 27 - Choix n°5