

GESTES ET POSTURES

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

☒ Présentiel
☐ Distanciel

☐ Blended-learning
☐ 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
- Connaître les pathologies associées à la mauvaise manutention
- Soulever et transporter correctement des charges
- Adapter les bonnes postures pour travailler devant un ordinateur

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

- Douleurs lombaires, TMS, tendinites, canal carpien : identification et prévention

PRINCIPES ERGONOMIQUES DE BASE

- 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

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
- Tarifs consultables sur notre site internet

● 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