

**PUBLIC VISE**

Toute personne pouvant être amenée à manipuler des charges.

**PREREQUIS**

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port de charges.

Expérience

Professionnelle requise : NON

**DUREE, DATES, LIEU,  
HORAIRES**

7 h soit 1 jour au sein de votre entreprise  
Cf. convention de formation ou sur demande.

**MODALITE D'ORGANISATION**

Formation en groupe de 4 à 10  
Personnes **sur votre site**.

**MOYENS TECHNIQUES ET****PEDAGOGIQUES**

- Livret stagiaire individuel
- Vidéoprojecteur, PC, paperboard

**Personnes en situation de handicap, prenez contact avec l'organisme de formation en amont de la formation pour une adaptation des modalités en fonction de vos besoins spécifiques et particuliers.**

**REFERENCES**

Article R. 4541-6 - Article R4541-8 du Code du Travail  
Recommandation R308 de la CNAMTS

**DELAIS D'ACCES**

Cf. convention de formation ou sur demande.  
(En fonction du planning)

**TARIF**

*\*Nous consulter pour devis personnalisé*

**INTITULE : GESTES ET POSTURES****OBJECTIFS :**

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

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

**CONTENU :**

- ⊗ **Les accidents du travail et les maladies professionnelles**
  - Définition, statistiques, enjeux humains et financiers
  - Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur
- ⊗ **Notions d'anatomie, physiologie et pathologie**
  - Les troubles musculosquelettiques
  - Les conséquences sur la santé
- ⊗ **Prévention des risques**
  - Les facteurs d'usure et de fatigue
  - Les principes généraux de prévention
- ⊗ **Principes de base de la manutention**
  - Les techniques de lever-porter de charge
  - Les principes d'aménagement des postes de travail
- ⊗ **Les différents gestes et postures sur le poste de travail**

**SUIVI - ÉVALUATIONS :**

- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Questionnaire de fin de formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation
- Attestation de formation

**METHODES PEDAGOGIQUES :**

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques interactifs et étude de cas concrets
- Quiz en salle
- Travaux en groupe
- Remise d'un livret de formation reprenant le contenu de la formation.

**ENCADREMENT - FORMATEURS :**

- Formateur avec une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné.

**MAINTIEN ET ACTUALISATION DES CONNAISSANCES :**

Cette formation est complétée et réactualisée chaque fois que nécessaire.