PROGRAMME DE FORMATION
Gestes et Postures _V2026

Cadre de la formation

Objectifs :
Être capable de repérer les risques et les enjeux liés à la manutention manuelle
Être capable de mettre en pratique les Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Efforts en rapport avec son travail
Durée : 4h
Qui : Tous salariés/agents effectuant de la manutention manuelle de charge
Nombres de personnes : Jusqu'à 10 stagiaires maximum par session
Prérequis : Pas de contre-indication médicale au port de charge
EPI : Chaque salarié doit avoir à disposition ses Equipements de Protection Individuelle (en fonction de votre structure et de vos risques) - A minima : chaussures de sécurité et gants de manutention

Programme

Tour de table & écoute des besoins

Comprendre les conséquences d'un accident du travail et d'une maladie professionnelle

Statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles

Comprendre le fonctionnement du corps humain : notions d'anatomie et de physiologie

Identifier les différentes pathologies (dos, membres supérieurs, problèmes articulaires, TMS…)

Intérêt du réveil musculaire

Règles de base avant toute manutention manuelle de charges
Connaître les différentes techniques gestuelles pour porter, pousser, lever, poser une charge

Mises en situation des apprenants sur leur poste de travail

Questionnaire de fin de formation

Conclusion, bilan et questions

Informations complémentaires

Méthodes pédagogiques : exposés et exposés participatifs, démonstrations, questionnement, mise en pratique.

Évaluation et contrôle des acquis : simulations adaptées à l'entreprise / secteur d'activité, contrôle des acquis tout au long de la formation, Questionnaire.
Qualification du Formateur : formateurs en prévention Gestes et Postures
Appréciation des stagiaires : évaluations à chaud fin de formation.
Moyens techniques : projecteur, diaporama, matériel pour les exercices.
Accessibilité : nous contacter
Prix : nous contacter