

# Gestes et Postures – Postes manutention

Durée
7 heures Soit 1 jour
Public
Salarié occupant un poste avec de la manutention
Prérequis
Aucun
Format
Présentiel
Dates et lieu
Sur site à la demande de l'entreprise
Prix
Tarif net de taxes 700 euros/jour/groupe  (Hors frais de déplacement)
Nombre de participants
Minimum : 2 Maximum : 10
Adaptation/Accessibilité
"Possibilité à voir, avec le formateur, en amont de la formation"

## Contexte :

Vous connaissez la prise en charge des risques professionnels et vous êtes concernés par la santé et la qualité de vie au travail de vos collaborateurs.

Savez-vous que plus de 50 % des Accidents du Travail et de près de 85 % des Maladies Professionnelles reconnues sont à l'origine des contraintes liées à l'activité physique ? Vos coûts liés à ces problématiques sont de plus en plus élevés et l'organisation de votre structure en est impactée ?

Vous pouvez agir en formant vos salariés aux gestes et postures adaptée aux postes de manutention qui se compose d'une partie théorique sur la prévention des risques et notamment des Troubles Musculo Squelettiques et d'une partie de mise en pratique adaptée aux postes occupés par les stagiaires.

## Objectifs de la formation :

Monter en compétences en matière de prévention liés à la manutention :

- Comprendre les risques liés à l'activité physique au travail
- Maîtriser ces risques en adaptant sa gestuelle
- Mettre en place des habitudes et bonnes pratiques

## Méthodes pédagogiques et suivi :

Power point - Travail en sous – groupe – Brainstorming - Prise de conscience par la mise en pratique – Echange sur les pratiques

## Modalités d'évaluation :

- Le stagiaire sera évalué sur la compréhension des gestes adaptés à la situation de travail rencontrée.

## Attestation / Certification :

- Attestation d'assiduité et de fin de formation – feuille d'émargement

## Intervenante

Delphine DUPONT  
Formatrice PRAP – Gestes et Postures  
Tél : 06 63 98 61 51  
Mail : coaching.forme.bien.etre@gmail.com

### Programme de la formation :

---

- Les différents risques liés à la manutention
- L'aspect réglementaire, humain et financier
- Les différentes lésions et TMS, anatomie appliquée
- Les facteurs aggravants des TMS
- Analyse de son poste de travail et amélioration
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Exercices pratiques : échauffement / éveil musculaire – Etirements / soulagement des tensions – Hygiène de vie

### Informations complémentaires :

---

Venir avec ses EPI – La formation se déroule pour une partie au poste de travail ou dans un lieu s'y ressemblant avec des aménagements similaires afin d'adapter le contenu de la formation aux besoins des stagiaires.

#### *Dates :*

*Créé le 09/05/2022*

*MAJ le 09/05/2022*