

# S'INITIER AUX GESTES, POSTURES ET MANUTENTION MANUELLE

1jour

## Objectifs

- Etre capable dans son entreprise d'adopter et d'appliquer face aux situations de manutention, manipulation ou de posture, susceptibles de nuire à sa santé, les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort

## Public

Élus du CSE

## Pré-requis

Accessible à tous

## Moyens pédagogiques

QCM et mise en situation

## Modalités d'évaluation

Quizz, évaluation et questionnaire de satisfaction

## Durée

1 jour soit 7h

## Intervenant

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée I.P.R.P

## Suivi

Assistance téléphonique pendant 3 mois après le stage

## Tarif

Intra : 2 490 € nets / jour / groupe  
( + frais pour la province en présentiel )  
Inter : 850 € net / jour / personne  
Inter visio : 850 € net / jour / personne

## Financement

Financement du CSE

## Modalités d'accès

30 jours avant le début de la formation

## Modalités techniques

Possibilité de suivre cette formation en visio via Microsoft Teams. Invitation envoyée au préalable à chaque participant. Support de formation envoyée à l'issue de la formation

## Accessibilité

En cas de situation de handicap, nous contacter en amont afin de mettre en place les adaptations et autres modalités

## Programme :

### Théorie

- Les accidents du travail et maladies professionnelles liés aux TMS : les indicateurs de l'entreprise
- Notion d'anatomie et physiologie
- Mise en évidence des risques d'accidents au niveau osseux, articulaire, musculaire
- Prévention des accidents de manipulation, manutention
- Principes de sécurité physique
- Principes d'aménagement des postes de travail

### Pratique

- Application des principes de manutention manuelle de charges légères
- Exercices spécifiques liés à l'activité professionnelle de l'apprenant
- Application dans la vie quotidienne
- Exercices de compensation et d'entretien