

## Formation Gestes & Postures

### Objectif de la formation :

Les apprenants seront capables :

- D'appréhender les risques de troubles musculo – squelettiques et leur prévention
- De prévenir les risques liés à la manutention manuelle
- D'identifier les contraintes physiques (postures et gestes déclencheurs de douleurs)
- D'appliquer les principes d'économie d'effort

**Prérequis :** Savoir communiquer en français (lu, écrit, parler)

**Public concerné :** Toute personne concernée par le port de charges en situation de travail

**Durée de la formation :** 7 heures

**Qualité des formateurs :** formateur certifié PRAP à jours de ses obligations de maintien et actualisation des compétences et reconnu par le réseau prévention de la Carsat/INRS.

**Méthode pédagogique :** Présentiel-active (Exercice d'application avec mise en situation)

**Moyens pédagogiques :** vidéoprojecteurs, outils pédagogiques

### Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative tout au long de la formation

### Programme de la formation.

#### Identifier les facteurs de Risques et accidents de manutention

- Aspects réglementaires
- Risques de lésions, les troubles musculo – squelettiques
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Approche de l'organisation du poste de travail
- Déterminer les positions des différentes parties du corps pour une bonne posture

#### Appliquer une attitude adaptée à la manutention manuelle de charge et d'organisation de son poste de travail

- Réveil musculaire
- Principes d'économie d'effort
- Manipulation de charges
- Notion d'ergonomie

**Livrable :**

- Délivrance Attestation de compétences
- Certificat de réalisation

**Accessibilité au public en situation de handicap :**

Nous louons nos salles de formation en tenant compte des spécificités de la formation. Les salles sont adaptées au public en situation de handicap.

**Modalités et Délais d'accès à la formation :**

- Par téléphone au 09 53 04 83 37
- Par mail : [contact@securiplus.info](mailto:contact@securiplus.info)
- Réservation par mon compte formation (CPF) : [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr) recherchez SECURI ST MALO
- Sur notre site internet : [www.securiplus.info](http://www.securiplus.info)
- Délai à respecter : 15 jours

**Tarifs :**

Forfait groupe avec un maximum de 10 participants au prix de : 650.00 € net de taxes (non soumis à TVA).