

## Gestes et Postures

### Public concerné

Tout salarié.

### Prérequis

Aucun.

### Durée

7 heures en présentiel.

### Lieu

Intra-entreprise.

### Effectif prévu

De 4 à 10 stagiaires.

### Dates

Formations personnalisées sur mesure en intra-entreprise donc contactez – nous.

### Tarif TTC

Sur devis.



Réf : FP01

### Article R4541-8 Code du travail,

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, le participant sera capable :

- De prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et savoir analyser les risques.
- D'appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées.

Et :

- Diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences des salariés.

## Intervenant

Formateur spécialisé en prévention des risques professionnels et en qualité de vie au travail.

## Modalités et délais d'accès

Inscription via notre bulletin d'inscription au minimum 48 heures avant le démarrage de la session. Si prise en charge par un OPCO vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session

## Accessibilité



Formation accessible au public en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adaptée. Sauf restriction liée à l'inhabilité et/ou contre-indication médicale. Un référent Handicap est à votre écoute pour vous accompagner dans la démarche et si besoin vous orienter vers les partenaires spécialisés.

## Programme de la formation

- Présentation de la formation et son organisation.
- Prévention des risques professionnels.
- Les conséquences et statistiques AT et MP en France.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain (Notions d'anatomie et de physiologie).
- Identifier les différentes pathologies (Dos, membres supérieurs, problèmes articulaires, etc.).
- Connaître les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie.
- Savoir se protéger et s'équiper.
- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail.
- Propositions d'aménagements et de conseils en matière d'ergonomie.
- Réalisation des exercices de manutention au poste de travail et de mises en situation.

## Outils et méthodologie pédagogique

- La formation est essentiellement pratique, composée d'une partie théorique en salle suivie des exercices de manutention au poste de travail et de mises en situation.
- Les explications du programme sont données pendant et à l'occasion de l'apprentissage des gestes.
- Cette formation peut-être adaptée à plusieurs secteurs d'activité.
- Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.
- Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation en fonction de l'évolution pédagogique.
- Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
- Pendant la formation les documents et les matériels suivants seront utilisés :

- ✓ Code du travail.
- ✓ Document de référence INRS.
- ✓ Déroulé pédagogique FA&FS Training.
- ✓ Synopsis FA&FS Training.
- ✓ Aide-mémoire de la formation.
- ✓ Mannequin articulé.
- ✓ Divers matériels pour la réalisation des simulations.
- ✓ Matériel d'entretien et produit désinfectant.
- ✓ Vidéo – Projection et support Power – Point.

## Modalités d'évaluation

1. Evaluations formatives en cours de formation.
2. Les stagiaires sont évalués par le formateur pendant l'exercice pratique.
3. QCM en fin de formation, l'attestation de réussite est conditionnée à l'obtention d'un minimum 70% de bonnes réponses.
4. Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation qui ont satisfait aux épreuves dans leur intégralité peuvent prétendre à l'obtention d'une Attestation de suivi de formation professionnelle.
5. La validité de cette attestation est fixée à 3 ans, il est fortement recommandé de repasser la formation afin de maintenir les compétences nécessaires pour faire face au risque physique et répondre aux obligations légales qui y sont liées.

## FA&FS Training

Omar MEFTAH, Siret : 84276178500026, code NAF : 8559A, N° d'activité : 931 31 84561 3  
10 Bd de la verrerie, bât. 2, 13008 Marseille, Tel : (+33) 610 363 224, E-mail : [contact@faandfstraining.com](mailto:contact@faandfstraining.com)  
Site web : [www.faandfstraining.com](http://www.faandfstraining.com)