



FORMATION GESTES & POSTURES

PREVENTION DES RISQUES LIES A LA MANUTENTION MANUELLE



Fiche programme

PUBLIC :

TOUTE SALARIÉ DE L'ENTREPRISE AYANT À RÉALISER DE LA MANUTENTION MANUELLE.

PREREQUIS :

AUCUN

OBJECTIFS :

Être capable de :

- Comprendre les risques liés à la manutention, l'incidence sur sa santé et sur l'organisation du travail
- Avoir une meilleure connaissance du fonctionnement de son corps,
- Être capable de repérer et de mieux organiser son poste pour prévenir les TMS.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Méthodes actives : études de cas, démonstrations, QCM interactif, apports théoriques participatifs, mise en pratique

SUIVI DE L'EXÉCUTION DE D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :

Feuille de présence. Évaluation des acquis en fin de session (quiz/QCM, exercice pratique) .

INTERVENANT(S) :

INTERVENTION D'UN FORMATEUR EN PREVENTION & PREVENTEUR IPRP,

INDICATEURS DE RESULTATS :

Taux satisfaction stagiaires 2024 : **92 %**

Avis stagiaires en 2025 "recommanderiez-vous cette formation" : **100%**

(résultats détaillés visibles sur 3safe.fr)

ACCESSIBILITE :

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre une formation, contactez-nous et nous chercherons un moyen d'adaptation qui vous convienne. referenthandicap@3safe.fr

MODALITES D'INSCRIPTION & DÉLAIS :

Sur réservation : contact@3safe.fr

Délais d'accès : 15 jours

Nombre de stagiaires par session : 10 personnes maximum

TARIFS : (FINANÇABLE OPCO)

600 € (département 50 et 14),
autres départements nous contacter.

900€ 2 session/jour

Durée : 1/2 jours / 3 heures 30 – Existe en version 1 journée 7h

Modalité(s) : 100% présentielle : 3h 30 - Réalisable en Hybride/visio

Site : INTRA entreprise

PROGRAMME :

CONTENU DE LA FORMATION :

-La réglementation : Code travail, Code civil, Code de la Sécurité Sociale

- Recommandations : CNAM R 367, R 440, R478 suivant secteur activité, Normes AFNOR X35-109

- Définition des atteintes à la Santé AT et MP

- Statistiques 2023 des accidents du travail et des maladies professionnelles suivant branche

- Les tableaux 57 et 98 de MP

-Les différentes plaintes des salariés, témoignages.

- Tour de table écoute et prise en compte des stagiaires

- Ce qui conditionne les gestes et postures, causalité plurifactorielle.

- La mécanique humaine : Le squelette, les os, Les articulations, Les ligaments, Les tendons, Les muscles, La colonne vertébrale, Les vertèbres, Les disques intervertébraux, La moelle épinière...

- Passage en revue des TMS et de leurs origines/cause

- Les principes de manutentions manuelles : Principes d'économie d'effort, recherche de l'équilibre et choix des prises, points d'appui, centre de gravité, notion d'économie d'effort...

- Focus sur les EPI, le travail en équipe et aide à la manutention

Partie pratique :

- Mise en pratique des techniques énoncées

- S'échauffer , s'étirer

- port de charge filmée avec un logiciel spécialisé pour mettre en avant les contraintes

- débrief de l'analyse des postes en visionnant la vidéo (prise de conscience , recherche de solutions), utilisation du gilet de correction de postures.

Prise en compte des besoins de votre entreprise en amont de la formation.

Remise d'un support de formation.

En tant qu'IPRP Morgan Detoisien propose des prestations d'audit & d'analyse ergonomique de poste dans l'entreprise.

3SAFE – Morgan DETOISIEN Organisme de formation

<https://3safe.fr> - Téléphone : 07.80.59.68.92 - Mail : contact@3safe.fr

Formations Grand-Ouest Normandie en Intra