



# Gestes et Postures et Ergonomie : Manutention manuelle de charges

Tarifs : 350 € / groupe

Durée en jours : 0.5 jour / Durée en heures : 3.5 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Cette formation permet au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physiques et d'économie d'effort.

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser son environnement de travail.
- Adopter les gestes et postures au quotidien.
- Manipuler des charges en toute sécurité.
- Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques.

## Principaux contenus pédagogiques

- La réglementation.
- La prévention des risques.
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences.
- Les facteurs de risques et de sollicitations.
- Les principes de sécurité physique et d'économie de l'effort.
- L'entretien musculaire.

## Méthodes pédagogiques

La formation alterne entre apports théoriques et mises en situations pratiques.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

Remise d'un dépliant et d'un programme d'exercices à chaque participant en fin de formation.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Quizz fin de séance.

## Public visé

Salariés exposés à la manutention manuelle de charges.

## Nombre de participants

De 4 à 10 personnes.

## Pré-requis

Tout salarié en capacité physique de manipuler des charges.

## Accessibilité

Renseignements pris en amont sur les handicaps présents, dans le but si possible de s'adapter.

## Contact

Raoul Gimenez

06 64 45 12 37

rg.ouest.formation@gmail.com