



FORMATION EN PRÉSENTIEL

FORMATION AUX GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 11/01/2025.

OBJECTIF

Cette formation permet de comprendre les principes de la manutention manuelle au travers d'exercices pratiques. Cette formation s'adapte aux activités des participants en traitant plusieurs problématiques : Travail sur écran, Travail statique, Mouvement répétitif, Manutention de personne et/ou Manutention de charge lourde.

Cette formation répond à certaines exigences du code du travail et sensibilise le personnel sur les maladies professionnelles de type TMS (Troubles Musculo-Squelettique).

Il est préférable que cette formation se déroule dans les locaux de l'entreprise cliente afin de pouvoir modifier le comportement des participants vis-à-vis de la manutention sur leurs postes de travail.

Tarif

[Demander un devis](#)

Taux
de réussite

Non évalué - Manque de donnée

Intervenant

**SAPEUR POMPIER certifié Formateur par l'INRS
ou le ministère de l'intérieur**



Niveau

**Autres formations
professionnelles continues**



Modalité

Présentiel



Effectif par session

2 mini > 12 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)

PUBLIC CONCERNE

Toute personne en entreprise étant amenés à porter des charges lourdes, de manière répétitive ou étant amenés à travailler en position statique.

PRE-REQUIS

Aucun

COMPETENCES DEVELOPPEES

- Appliquer des techniques de manutention adaptées pour atténuer la fatigue et éliminer les accidents liés aux troubles musculosquelettiques
- Appréhender les risques dorsaux lombaires



MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Apports théoriques - Exercices pratiques - Démonstrations en temps réel - Démonstrations commentées et justifiées - Mises en situation - ...etc

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour les formations en intra-entreprise, la formation se met en place directement dans vos locaux sur les dates qui vous arrangent (prévoir 15 jours minimum pour la mise en place d'une session). Pour les formations en inter-entreprises, votre collaborateur est intégré à un groupe sur une formation organisée à une date prédéfinie en centre de formation (prévoir 7 jours minimum pour l'inscription à la formation).

EVALUATION

Le stagiaire peut valider la formation s'il a assisté à toutes les séances et qu'il obtient la moyenne au QCM de fin de formation.

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

Prendre contact avec M. CASSAT Vincent qui étudiera votre situation : contact.rescueacademy@gmail.com

REGLEMENTATION LIEE A CETTE FORMATION

Lorsque la manutention manuelle ne peut être évitée, l'employeur est tenu : d'évaluer les risques liés à celle-ci, organiser les postes de travail de manière à réduire ces risques, informer les salariés des risques encourus et les former pour accomplir les opérations de manutention en toute sécurité.

Article R4227-28, R4227-39, R4141-11, L4121-1, L4121-2, L4121-3, L4121-5, R4141-3 et R4141-13 du code du travail

REGLEMENT INTERIEUR

Durant la formation, vous devez respecter le règlement intérieur de votre entreprise, du lieux où se déroule la formation mais aussi de l'organisme de formation. Il est accessible en cliquant sur [ce lien](#).

LES PLUS

- Intervenant Sapeur-Pompier certifié Formateur par l'INRS ou le ministère de l'intérieur
- 5% de réduction sur vos prochaines formations en sécurité
- 5% de réduction sur notre gamme de défibrillateur ZOLL



PROGRAMME

1ère demi-journée :

Présentation de la formation
Définitions de base (AT, MP, TMS)
Statistiques nationales
Conséquences d'un accident de travail
Notions anatomiques
Contrainte lombaire
Les accidents du dos
Principes d'économie de l'effort
Principes de sécurité physique

2ème demi-journée :

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
L'activité physique et la fatigue
Importance des EPI
Analyse des postures au travail (module lié à l'activité des participants)
Mise en place de plusieurs exercices pratiques
Bilan de la formation

CHACQUE MODULE DE FORMATION EST CONSTITUÉ D'EXERCICES PRATIQUES ET DE MISES EN SITUATION

INTERVENANT

SAPEUR POMPIER certifié Formateur par
l'INRS ou le ministère de l'intérieur

DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

Livret aide mémoire
Accès à la vidéothèque Rescue
Academy

ATTRIBUTION FINALE

Certificat de réalisation "Formation Gestes
et postures"