



# FICHE PROGRAMME

## Formation Gestes et Postures - Risques liés à la manutention manuelle PARCOURS INITIAL/RECYCLAGE

### PUBLICS

Toutes personnes amenées à effectuer des manutentions, à éprouver de la fatigue ou des douleurs liées à des postures pénalisantes statiques ou dynamiques, au travail ou dans le cadre privé.

### PRE-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre une formation à la santé/sécurité au travail sur-mesure

### DUREE

1 Journée – 7 heures

### TARIF Inter-entreprises

Information communiquée en amont de la contractualisation dans notre proposition commerciale.

### INDICATEUR DE RÉSULTATS

Accessible sur notre site internet : [www.equanime-formation.fr](http://www.equanime-formation.fr)

### CONTACT

 [contact@equanime-formation.fr](mailto:contact@equanime-formation.fr)

Bureau commercial :

09 74 98 41 24



Accueil :

09 73 88 98 84



[www.equanime-formation.fr](http://www.equanime-formation.fr)

### REFERENT PEDAGOGIQUE

CYBULSKI Cédric

### OBJECTIFS

- Repérer et comprendre les risques et les situations physiques pénalisantes
- Comprendre les risques dorsolombaires et les troubles musculosquelettiques
- Mettre en application les principes de base de sécurité physique
- Acquérir de nouveaux automatismes

### DETAIL DU PROGRAMME

#### Partie théorique

- Présentation des éléments statistiques accidents de travail et maladies professionnelles
- Notion d'anatomie et de physiologie
- Les différents risques dorsolombaires et les troubles musculosquelettiques
- Les principes de base d'aménagement dimensionnel et spatial des postes de travail
- Réflexion sur les risques liés à son poste de travail
- Applications pratiques
- Mise en œuvre des principes de base de sécurité physique:
  - en situation de travail et dans la vie quotidienne
- Exercices de détente et d'entretien du rachis
- Applications pratiques spécifiques à l'établissement
- Les postures lors du chargement de la partie basse des chariots
- La manipulation et le déplacement des chariots (poids)
- Les postures statiques aux différents postes



# Formation Gestes et Postures - Risques liés à la manutention manuelle

## PARCOURS INITIAL/RECYCLAGE

### MODALITES PEDAGOGIQUES

La formation se déroule en présentiel.

#### Méthodes pédagogiques :

Diaporama, vidéo, photo ou séquences filmées

Support de formation remis à chacun des participants

Mises en situations pratiques

La pédagogie est basée sur une interaction permanente entre les participants et l'intervenant

- Evaluation continue

#### Moyens humains :

Formateur qualifié

#### Moyens techniques :

Salles de formations modernes équipées (projecteur, tableau blanc, PC...) .

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

Le référent handicap est Cédric CYBULSKI, que vous pourrez joindre au 06 36 22 76 32.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

La validation du respect des prérequis par le candidat est réalisée par l'employeur. En cas de recyclage, la validité du titre en cours est vérifiée par EQUANIME Formation avant de confirmer l'inscription.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à la veille du démarrage de la session sous réserve de places disponibles.

#### MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRECIER LES RESULTATS

Afin de permettre de suivre l'exécution de l'action, des feuilles de présence seront signées en salle, chaque demi-journée par les participants et par le formateur.

Validation:

Attestation de stage