

Prévention des risques liés à l'activité physique et des TMS - Module Gestes et Postures (Techniques de manutentions manuelles)

PUBLIC VISE

Toutes les personnes exerçant une activité avec charge physique (manipulation ou transport manuel de charges).

PREREQUIS

Présenter les aptitudes médicales requises au port de charges et être âgé d'au moins 18 ans.

OBJECTIFS

- **Appréhender au mieux les risques dorsolombaires, les TMS et leur prévention**
- **Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer les risques de blessure**
- **Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles**

CONTENU

Formation théorique

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
- Statistiques accidents et maladies professionnelles liées à la manutention
- Aspect réglementaire
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée
- Notions d'effort et de fatigue
- Evolution des lésions

Formation pratique

- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation de charges de natures diverses (spécifiques à l'entreprise)
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du travail par le principe d'économie d'effort

Prévention des risques liés à l'activité physique et des TMS - Module Gestes et Postures (Techniques de manutentions manuelles)

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Formateur IPRP enregistré à la DREETS Occitanie et certifié par l'INRS
- Formateur certifié par l'INRS
- La formation est adaptée aux risques et aux métiers de l'entreprise ; Une visite préalable des postes de travail avec prise de photos et vidéos est recommandée pour préparer la formation
- Approche théorique et pratique + mises en situations pratiques ; La pédagogie utilisée rend les participants acteurs de leurs apprentissages.
- Chaque stagiaire devra être équipé d'une tenue de travail adaptée, de chaussures de sécurité et de gants
En option : 1 jour complémentaire pour évaluer l'application et ancrer les bonnes pratiques

MOYENS D'ÉVALUATION / VALIDITÉ

- Évaluations par exercices et jeux pédagogiques individuels et en groupe
- Remise d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation
- Une évaluation de la qualité de la formation et du formateur est faite à la fin de cette formation
- Mise à jour recommandée au moins tous les 2 ans

DURÉE

0.5 à 1 jour / 3.5 à 7 heures

FORMAT

- Intra-entreprise
- Présentiel – Groupe de 10 personnes maximum

LIEU ET DATE

- **Lieu** : à définir
- **Dates** : à définir

TARIF

Tarif : 580 € HT pour les 3.5 heures de formation / 800 € HT pour les 7 heures de formation

Notre organisme de formation est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap. Afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation de nos prestations, nous vous invitons à contacter notre référent handicap :

 referenthandicap@preventer.fr
 **06 82 12 94 61**