



Gestes et Postures

Troubles musculo-squelettiques (TMS)



OBJECTIF DE LA FORMATION

- Acquérir les bons gestes en activité professionnelle, acquérir des postures, prévenir les lombalgies
- Formation proposée pour des manutentionnaires ou du personnel administratif

RÉGLEMENTATION

Article R4541-8 : L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1) D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6.

2) D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.

DÉLAIS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscription au plus tard 24 heures avant le début de la session, sous réserve des places disponibles.
- Modalités d'accès liées aux dispositifs de financement (personnel, OPCO, Pôle Emploi, employeur). Nous consulter pour plus de précisions.
- Inscription sur **site internet** / par **téléphone** / par **mail (contact@secourisk.com)** / via **Mon compte Formation** pour les formations éligibles / via **Pôle Emploi** sous réserve d'acceptation du financement demandé.

ACCESSIBILITÉ

Cette formation peut-être accessible aux publics en situation de handicap, des aménagements peuvent être prévus en fonction des profils. Nous contacter pour plus d'information.

MÉTHODES MOBILISÉES

Modalités pédagogiques

Formation assurée par une formatrice masseur kinésithérapeute diplômé d'état.

Moyens et outils pédagogiques

- Vidéos et diaporamas
- Matériel anatomique
- Matériel de manutention
- Fascicule remis aux stagiaires

MODALITÉS D'ÉVALUATION / VALIDATION

Évaluation théorique par QCM et mise en situation pratique.

A l'issue des épreuves, une attestation de fin de formation sera délivrée au participant ayant validé la formation.

LES + SECOURISK

- Suivi du programme par un intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP) enregistré auprès de la DIRECCTE Auvergne Rhône-Alpes et une formatrice masseur kinésithérapeute diplômé d'état.
- Notre Centre de formation est certifié **QUALIOPI** pour les Actions de formation. Cette certification permet une prise en charge de certaines formations par les Opérateurs de compétences.



Gestes et Postures

PROGRAMME

Contenu de la formation :

- A la découverte de notre colonne vertébrale
- Comment fonctionne t'elle ?
- Quels sont les causes, les atteintes et les remèdes du mal de dos ?
- Voir, comprendre, sentir les bonnes et les mauvaises postures
- Troubles musculo-squelettiques (TMS), comment les prévenir ?

Les bons gestes :

- Les règles de base d'une portée
- Les techniques générales de manutention
- Les techniques de manutention adaptées aux postes de travail des stagiaires
- Les auxiliaires de manutention

Exercices pratiques

- Application directe sur le poste de travail avec observations, critiques et solutions personnalisées
- Exercices pratiques en situation, seul et à deux
- Port de matériels lourds
- Chargements/déchargements

PUBLIC : Tout personnel de l'entreprise.

GROUPE : 8 participants maximum

PRÉ-REQUIS : Aucun

DURÉE : 7 heures (1 jour)

DATE : à la demande.

LIEU : intra-entreprise.

TARIF : INTRA : nous consulter

Contact : 04 50 17 34 63
contact@secourisk.com