







La formation Gestes & Postures est obligatoire pour tout salarié ayant à manipuler des charges lors de ses missions. La formation se déroulera avec une partie théorique suivi de plusieurs mises en situation afin que vos salariés comprennent au mieux les attitudes à adopter !

# FORMATION GESTES & POSTURES


## FINANCEMENT POSSIBLE PAR L'OPCO


 **Durée :** 4h (évaluations incluses)  
**Tarif :** 500 € HT  
 **Public concerné :** Personnel permanent pratiquant une activité nécessitant de la manutention manuelle de charges. Salariés du secteur agroalimentaire.  
Groupes de 12 personnes maximum.

 **Prérequis :**  
Aucun prérequis  
Evaluation de positionnement avant le démarrage de la formation afin d'adapter le contenu de la formation si nécessaire.

 **Objectifs :**

- Connaître le fonctionnement et les limites du corps humain pour comprendre les risques liés aux gestes et postures de travail.
- Appliquer le principe de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adapter ses gestes et postures lors de manutentions manuelles.
- Observer son poste de travail pour participer à la maîtrise du risque dans son entreprise.


 Formation en présentiel, sur site de l'entreprise.  
Personnes en situation de handicap : nous contacter.

 **Méthodes pédagogiques :**  
• Formations théoriques ~ utilisation de différents supports pédagogiques : diaporama, vidéo. Formation en présentiel.

• L'animation s'appuie sur des cas de l'entreprise. La transposition des acquis en situation professionnelle est facilitée par un travail sur les cas concrets des participants.

• Besoins spécifiques : charges inertes (caisse, carton, seau, bidon, et tout autre objet en lien avec les activités de l'entreprise).

• Photos poste de travail pour échanges avec les stagiaires.

 **Programme de formation :**  
**Une partie « théorique »**

1. Démarche de la prévention des risques
2. Définition des TMS
3. Introduction au fonctionnement du corps humains et de ses différentes atteintes
4. Limites du corps humains
5. Facteurs aggravants

*Les stagiaires auront un support de formation*

**Une partie « pratique »**

1. Position au bureau
2. Exercice sur le principe de sécurité physique et d'économie d'effort
3. Port de charges présentes dans l'activité
4. Echange sur les différents postes de travail des participants (photos).

 **Modalités d'évaluation :**

- Au cours et jusqu'à la fin de la formation le formateur évalue les stagiaires à l'aide d'un questionnaire sur la base des compétences à acquérir, et d'une mise en situation au poste de travail afin de valider les acquis de chaque stagiaire.
- Attestation de formation et des compétences.

