



www.afcp-formations.fr

# PROGRAMME DE FORMATION

## Formation de formateur gestes et postures

### Sur deux journées

Service Administratif et Commercial  
Téléphone : 03 83 49 54 69 Mail : [contact@afcp-formations.fr](mailto:contact@afcp-formations.fr)

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être capable de repérer les situations susceptibles de nuire à la santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Adopter et appliquer les principes pertinents de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction de la situation.
- Être capable de transmettre les bons gestes et postures aux salariés en fonction de la situation de travail.

#### Publics concernés

Toute personne dont l'activité comporte de la manutention manuelle ou des contraintes de postures au poste de travail.

#### Contenu de la formation

Connaissances théoriques et pratiques.

#### Pré requis

Faire partie du personnel encadrant (moniteur).

#### Durée de la formation

7 h 00 en présentiel 1<sup>ère</sup> journée  
7 h 00 en présentiel 2<sup>ème</sup> journée

#### Effectif

04 personnes minimum  
06 personnes maximum

#### Maintien des connaissances

Un recyclage est préconisé régulièrement pour entretenir les bonnes pratiques.

#### Méthode et moyens pédagogiques

Mise en pratique directement sur le terrain ou en centre de formation.

Document de synthèse résumant la formation remis à chaque stagiaire

Salle de cours équipée : ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard.

#### Moyen d'évaluation

Mise en situation pratique basée sur la thématique enseignée.

Une attestation de fin de formation permettant de valider les compétences acquises.

#### Modalités, délais d'accès et contact

Pour bénéficier de cette formation, vous devez vous inscrire auprès de [contact@afcp-formations.fr](mailto:contact@afcp-formations.fr)  
Tel. 03 83 49 54 69

Tarif : sur devis non consulter

Délais d'accès 15 jours à partir de la date de prise de contact.

#### Modules - Contenu - Durée

##### Accueil - 15 minutes

##### 1 – Une formation gestuelle pour développer :

L'esprit de sécurité dans les activités de manutention manuelle

- Attitudes et responsabilités de l'exécutant vis à vis de sa sécurité
- Risques d'accident du travail en manutention manuelle
- Coûts et conséquences
- Protections individuelles
- Comment modifier l'habitude qui masque les risques

Les moyens d'amélioration

- La colonne vertébrale
- Les vertèbres
- La région lombaire
- Étude d'accidents causés par des mauvaises postures
- Étude des principes d'économie d'effort

##### 2 – La manutention adaptée au poste de travail

Application des principes

- De sécurité physique
- D'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (barres de fer, caisses ...)
- Utilisation des matériels auxiliaires
- Coordination des efforts
- Synchronisation des gestes
- Manutention collective : coordination, signalisation, commandement
- Durant la pratique, le moniteur sera mis en situation afin de vérifier l'application des gestes et postures vis à vis des salariés

##### 3 – MATÉRIEL À FOURNIR PAR VOS SOINS POUR SESSION INTRA :

- Une salle avec prise, tables et chaises pour la partie théorique
- Les stagiaires devront se munir d'un stylo et de feuilles pour prendre des notes

Accessibilité : nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés. Il appartient aux clients en INTRA, de s'assurer que les locaux de formation soient accessibles aux personnes en situation de handicap.