



www.afcp-formations.fr

# PROGRAMME DE FORMATION

## Gestes et postures Sur une demi-journée

Service Administratif et Commercial

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

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier les risques liés à son activité, identifier les problèmes de santé liés aux manutentions, prévenir les risques individuellement (principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort).

#### Publics concernés

Tout salarié de l'entreprise amené à réaliser de la manutention de charges lourdes ou encombrantes.

#### Contenu de la formation

Connaissances théoriques et pratiques.

#### Pré requis

Aucun.

#### Durée de la formation

3 h 30 en présentiel

#### Effectif

04 personnes minimum

05 personnes maximum

#### Maintien des connaissances

Pas de recyclage prévu, possibilité de faire en fonction des besoins.

#### Méthode et moyens pédagogiques

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

Livret reprenant tous les thèmes abordés remis à chaque stagiaire

Salle de cours équipée : ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, charges inertes.

#### 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 – Définition

- Gestes
- Postures

##### 2 – La manutention manuelle

- Les risques liés à la manutention manuelle
- Les statistiques des lésions liées à la manutention manuelle

##### 3 – Notions d'anatomie et lésions

- Les muscles
- Le travail musculaire
- Les lésions musculaires et tendineuses
- Les troubles musculosquelettiques

##### 4 Règles de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les principes de base du bon positionnement
- Le rythme de l'effort

##### 5 Analyse de situations de travail

##### 6 – 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.