

## Programme de formation

FORMATION MANUTENTION, ERGONOMIE, GESTES ET POSTURES

### But de la formation

#### Obligation légales des employeur en matière de secourisme au travail

L'employeur fait bénéficier aux travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles ; d'une information sur les risques qu'ils encourent et d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations (Article R.4541-8 du Code du travail).

- Une moyenne de satisfaction globale des stagiaires : **3,89 sur 4**

- Un taux de recommandation ou resuivront une formation avec BE IN QSE : **99,85%**

### Objectifs pédagogiques

1. Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.
2. Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures.
3. Aborder les notions d'analyse de poste de travail vers leur optimisation.
4. Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle, les gestes et postures.

### Pré-requis

Aucun prérequis

### Type de public

**Public concerné** : Personnes appelées à effectuer la manipulation manuelle de charges.

#### Modalités et délais d'accès :

Sur demande par téléphone, par mail, ou site internet.

Via la fiche de pré-inscription (formation inter).

Délais d'accès de 7 jours minimum après confirmation via le bulletin d'inscription, sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits et dans la limite des places disponibles.

Délai pour les sessions intra : à convenir ensemble.

#### Accessibilité des locaux aux PMR :

Nos locaux sont accessibles aux PMR.

Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée selon votre handicap.

**Coût de la formation** : À partir de 750€/jour

### Moyens pédagogiques

#### Outils utilisés :

Salle de formation équipée (ordinateurs et vidéoprojecteur) – paperboard.

## Sanction de la formation

---

### **Modalités d'évaluation :**

Évaluation des compétences par des exercices théoriques sous forme de QCM via l'application b.socrative en ligne, études de cas et mises en situation.

### **FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION :**

Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation et un certificat de réalisation.

## Méthodes pédagogiques

---

**Modalités de suivi :** Exposés théoriques illustrés par des études de cas.

La formation est animée par un Formateur consultant en QSE, IPRP.

Nos formateurs interviennent régulièrement en entreprise, établissements d'enseignement supérieur et centre de formation sur cette thématique.

## Durée

---

7 heures (1 jour).

## **Programme**

---

### **Pourquoi faire les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail ?**

#### **Réglementation**

#### **Statistiques (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)**

#### **Notions élémentaires d'anatomie**

##### **Le squelette**

- . La musculature
- . La colonne vertébrale (vertèbres, articulations, disques vertébral)
- . L'accident de la colonne vertébrale

##### **Prévention des accidents**

- . L'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures

##### **Les objets à manipuler ou gestes à effectuer**

- . Les positions au poste
- . Notions d'ergonomie

##### **La lumière**

- . Rappel des risques Fatigues oculaires
- . Principe de confort visuel Réglementation
- . Normes et recommandations

##### **La posture de travail**

- . La charge musculaire statique
- . Les troubles musculo-squelettiques

##### **L'aménagement du poste de travail sur écran**

##### **Partie pratique :**

##### **Étude des postes de travail**

##### **Principes de sécurité et d'économie d'effort**

##### **Générer une prise de conscience chez l'employé**

- Donner matière à réfléchir au salarié concernant son poste de travail
- Amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail