

## Programme de formation

FORMATION MANUTENTION, ERGONOMIE, GESTES ET POSTURES

### But de la formation

**Comprendre et réduire les dangers et risques liés à la manutention manuelle, aux gestes et postures à son poste de travail.**

**Obligation légales des employeur en matière de Santé et Sécurité 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).**

### Objectifs pédagogiques

1. Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutention 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

### Liste des référents

Référent administratif : Aurélie BRIAND

Référent pédagogique : Patrick MBELE

Référent handicap : Aurélie BRIAND

### 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 950€

## **Moyens pédagogiques**

---

- Salle de formation équipée (ordinateurs et vidéoprojecteur) – paperboard
- Vidéo projecteur, films...
- Postes de travail des participants pour la partie pratique

## **Sanction de la formation**

---

### **Modalités d'évaluation :**

Évaluation des objectifs par des exercices théoriques sous forme de QCM via une application en ligne.

### **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.

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

### **Modalités d'évaluation :**

Évaluation des compétences par des exercices théoriques, études de cas et mises en situation.

## **Durée**

---

7 heures (1 jour).

## **Programme**

---

### **Partie théorique :**

**Pourquoi faire les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail?  
Présentation de la démarche Prévention, des objectifs, sensibilisation  
Statistiques des accidents et accident du travail**

### **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

### **Partie pratique :**

#### **Etude des postes de travail**

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

#### **Générer une prise de conscience chez l'employé(e)**

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

#### **Les bon gestes et les bonnes postures à effectuer**

#### **Accessible aux personnes handicapés : oui**