



Tout professionnel

1 journée
soit 7h

Intra-établissement

Remise d'une
attestation individuelle
de formation

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

En effet, nous adaptons notre accompagnement ainsi que l'ensemble de nos processus, méthodologie et support à toutes les situations. **Notre référent handicap se tient à votre disposition.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Appréhender les risques dorso-lombaires et mettre en place des solutions de prévention adaptées
- Appliquer les techniques de gestes et postures pour réduire la fatigue et minimiser les accidents au travail
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles en adaptant les pratiques physiques et les postures
- Prévenir les TMS en analysant les gestes et postures dans son poste de travail

PROGRAMME DE LA FORMATION

MODULE 1 : RISQUES, ACCIDENTS ET LÉGISLATION

- Identification des risques physiques liés à la manutention et des accidents de travail
- Étude des troubles musculosquelettiques (TMS) et de la législation sur la prévention des risques

MODULE 2 : ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET TECHNIQUES DE MANUTENTION

- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées au travail physique
- Apprentissage des bonnes postures et des techniques de manutention pour éviter les blessures

MODULE 3 : ERGONOMIE ET POSTURES DE TRAVAIL

- Analyse des postures de travail pour une manutention sécuritaire et ergonomique
- Aménagement des postes de travail et bonnes pratiques pour réduire les TMS

MODULE 4 : UTILISATION DES EPI ET PRÉVENTION DES RISQUES

- Identification et utilisation des EPI (Équipement de Protection Individuelle) pour garantir la sécurité des travailleurs
- Sensibilisation aux gestes de premiers secours en cas d'accident

MODULE 5 : PRATIQUES ET AMÉLIORATION CONTINUE

- Exercices pratiques pour l'adoption des bons gestes et postures au travail
- Élaboration d'un plan de prévention des TMS et amélioration continue des conditions de travail

MÉTHODES / MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Notre approche pédagogique s'appuie sur des méthodes de pédagogie active et participative (exercices pratiques, études de cas concrets, travaux de groupe...)
- Les participants sont sensibilisés aux risques liés aux manutentions manuelles, aux postures contraignantes et aux troubles musculosquelettiques (TMS), ainsi qu'aux principes généraux de prévention
- Les séquences pratiques permettent d'analyser les situations de travail, d'identifier les facteurs de risque et de mettre en œuvre les techniques de manutention adaptées
- Les exercices sont réalisés à partir de situations proches de l'environnement professionnel des participants afin de favoriser l'acquisition des bons gestes, l'adoption de postures ergonomiques et l'utilisation des aides à la manutention lorsque celles-ci sont disponibles. Cette approche vise à développer des comportements préventifs contribuant à la sécurité, à la santé au travail et à l'amélioration des conditions de travail
- Feuilles d'émargements
- Questionnaire des attentes de la formation

MÉTHODES D'ÉVALUATION

- Les compétences sont évaluées sur la capacité des participants à identifier les risques liés à leur activité, à analyser une situation de travail, à appliquer les principes de prévention, à adopter des gestes et des postures adaptés et à utiliser correctement les équipements ou aides à la manutention mis à leur disposition
- Les mises en situation permettent de vérifier l'acquisition des bonnes pratiques et leur transposition dans l'environnement professionnel
- Questionnaires d'évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation et évaluation des impacts
- À l'issue de la formation, les participants ayant satisfait aux critères d'évaluation reçoivent une attestation de fin de formation

REPARTITION ENTRE LA THEORIE ET LA PRATIQUE

- **Pourcentage de théorie** : 40%
- **Pourcentage de pratique** : 60%

Exemples de cas pratique :

- Apprentissage des mouvements sécurisés :
 - se baisser correctement
 - soulever une charge
 - porter et déplacer une charge
 - poser une charge
 - tirer / pousser
- Exercices individuels et en binômes :
 - Démonstrations par le formateur + répétition par chaque stagiaire
 - Ajustements personnalisés en fonction du poste réel
- Mises en situation sur le matériel habituel :
 - cartons, charges régulières
 - postes de travail assis
 - postes debout
 - outils spécifiques (transpalette, chariot, etc.)

Acuria Compétences adapte son contenu pratique de formation en fonction de vos besoins.

QUALIFICATION DU FORMATEUR

- Formateur spécialisé en gestes et postures

