

Public et prérequis

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

Toute personne ayant en charge la prévention des risques professionnels.

Français lu, parlé, écrit.

Les objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les principaux risques liés aux gestes, aux postures et aux manutentions manuelles dans son environnement de travail.
- Comprendre les conséquences des mauvaises postures et des efforts physiques sur la santé, notamment les risques de TMS.
- Utiliser les aides techniques et les équipements disponibles pour faciliter les manutentions et réduire les efforts.
- Adapter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort aux contraintes de son poste de travail et aux caractéristiques des activités de manutention.
- Repérer les situations de travail susceptibles de provoquer des douleurs ou des accidents liés à l'activité physique.
- Proposer des mesures simples d'amélioration de son environnement et de son organisation de travail pour prévenir les risques physiques.

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Présentation par vidéoprojection, animation interactive sur la base d'expériences vécues.

Questions et réponses individuelles.

Cours, exercices pratiques et corrigés.

Mise en situation de cas rencontrés dans l'entreprise des stagiaires (risques spécifiques et moyens de prévention).

Modalité d'évaluation

Observation des mises en situation, débriefing et correction.

continuing.modalite.pdf.title

Par retour du bulletin d'inscription avec la liste des participants, accès selon notre calendrier inter-entreprises ou à la date de votre choix au sein de votre entreprise.

Contenu de la formation

Accueil des stagiaires : présentation du formateur, des stagiaires, du programme et tests.

RÉFÉRENCE

QUAL-273

CENTRES DE FORMATION

NEVERS, AUXERRE, JOIGNY, SENS

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Formation 58-89

- 1200 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat

- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Les actions réalisées dans le cadre d'une formation continue /contrat de professionnalisation sont portées par l'As.SIC

La réglementation.

Les accidents de travail et maladies professionnelles (statistiques, les chiffres).

Notions élémentaires d'anatomie, physiologie et pathologie :

- le squelette (anatomie, les os, les articulations)
- la musculature
- la colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)
- les pathologies et accidents : fractures des os, arthrose, arthrite, ostéoporose, lésions de ligaments, luxation, lésions musculaires, lésions des tendons, troubles musculo-squelettiques (TMS), les pathologies de la colonne vertébrale, ...).

Prévention des accidents :

- les équipements de protection collective (EPC)
- les équipements de protection Individuelle (EPI)
- l'éducation gestuelle : les bons gestes et les bonnes postures selon les gestes à effectuer ou objets à manipuler
- les positions au poste et facteurs aggravants
- notions d'ergonomie.

Prise de conscience du personnel – les gestes au travail :

- donner au salarié matière à réflexion concernant son poste de travail
- l'amener à repérer le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- argumenter sur la nécessité de changement dans sa méthode de travail
- les déterminants de l'activité physique.

Mise en pratique :

- analyse de poste de travail
- évaluation des situations
- écoute des remontées, remarques et questions des opérateurs à leur poste de travail
- prise de conscience de la position de travail, les gestes à éviter
- principes de sécurité physique et d'économie d'effort : démonstration du geste type en manutention de charges, postures au travail de bureau, entraînement aux gestes types
- gymnastique de poste personnalisée
- propositions d'aménagement et conseil en ergonomie au poste du travail.

Validation et certification

Attestation de formation

Date de mise à jour

23/10/2026