

Programme de formation :
GESTES ET POSTURES

Public : Tout type de salarié Adaptation de la formation possible aux salariés porteur de handicap (voir l'[accessibilité aux personnes handicapées](#)).

Nombre de participant : de minimum 4 à maximum 10 personnes

Nombre d'heure : 7 heures consécutives (1 journée)

Prérequis : Absence de contre-indication au port des charges lourdes.
Expression et compréhension de la langue française (source : grille européenne A2).

Objectifs :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelles

Contenu :

- Théorie :
 - L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelles
 - Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité
 - Les risques d'accident du travail en manutention manuelle
 - Que faire en cas d'accident ?
 - Coût et conséquences
- Notions élémentaires d'anatomie
- Prévention des accidents
- La manutention adaptée au poste de travail
 - Analyse du poste de travail et évaluation des situations.
 - Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques (exposé ; diaporama ; film)
- Exercices pratiques : mannequin, étude d'un poste de travail, caisse, charges, chariot, etc. - Analyse de situations (et autres méthodes participatives)
- Échanges entre stagiaires

Intervenant :

Intervenant PRAP certifié / habilité INRS

Suivi / évaluation :

- Une fiche d'évaluation sera délivrée avant et après la formation.
- Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque stagiaire.
- Un questionnaire satisfaction est à remplir à la fin de chaque session par chaque stagiaire.

Prix :

Intra-entreprise : 980€

Inter-entreprise : 140€

Pour nous contacter : contact@msa-services-idf.fr

Pour plus d'informations des [ressources](#) sont accessibles sur notre site internet.

MSA Services Ile-de-France : 131 av. Paul Vaillant-Couturier – 94250 Gentilly – 01.49.85.49.68

Mail : contact@msa-services-idf.fr

SIRET : 492 036 959 00020 – N° D.A (OF) : 11 94 08 204 94 – INRS : 948042/2016/SST-01/O/CN