

K FORMATION
130 avenue Leopold Cartoux
13 080 Luynes
Contact@kformations.com
04 84 49 64 00

Manutention : Adopter les bons gestes et postures

Cette formation va permettre aux stagiaires d'être des acteurs de leur prévention et leur permettre de participer à l'amélioration des conditions de travail dans leur établissement afin de diminuer les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles. La formation Gestes et postures est une obligation légale pour les entreprises ayant des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (Article R 4541-7 et R 4541-8 du code du travail). L'application de meilleurs gestes et postures au quotidien, c'est une meilleure prévention des TMS (troubles musculo-squelettiques), et un capital santé renforcé pour chaque individu.

Durée : 3,50

Profils des stagiaires :

Tout salarié occupant un poste de travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...) souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bons gestes et postures

Nombre de stagiaire par session : 4 maximum

Pré-requis : Aucun

Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail dans le cadre de son activité ;
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail ;

Contenu de la formation et Aptitudes développées

Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France :

- Le cadre réglementaire lié aux gestes et postures au travail – R. 4541-8 du Code du travail ;
- État des lieux des accidents du travail et maladies professionnelles en France ;

Analyse des postures de travail et identification des risques pour mettre en place des techniques de positionnement et d'économie d'efforts :

- Postures dynamiques : déplacer une charge lourde, mise en rayon, étiquetage, réception de marchandises ;
- Postures statiques : Travail sur écran ou en bureau, poste en caisse, téléphone,... ;
- Training : Réalisation de différentes mises en situation de travail et identification des conséquences sur la santé.

Prévenir les risques de troubles musculo-squelettiques avec la mise en place de techniques de positionnement et d'économie d'efforts :

- Savoir se protéger et s'équiper en fonction de son poste de travail : notions de premiers secours, EPI,

échauffement, étirements... ;

- Participer à la mise en place d'un plan d'action pour limiter les risques professionnels liés à la manutention ;
- Training : Recenser les risques de troubles musculo-squelettiques en lien avec son métier/son entreprise et proposer des axes d'amélioration pour les éviter.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique :

Nos intervenants sont des experts dans le domaine de la Sûreté et les risques professionnels et leurs diplômes/formations (SST, PRAPS, Ergonomie, Sécurité au travail, ...) font d'eux des formateurs passionnés et terrain qui vous apporteront des compétences par leur partage d'expériences mais également au travers de jeux de rôle en situation réelle de travail. Le responsable pédagogique de L'ORGANISME DE FORMATION s'assurera de la bonne organisation et du bon déroulé pédagogique de la formation et peut être contacté à tout moment par le client, stagiaire ou intervenant pour répondre à vos besoins.

Accessibilité :


L'ORGANISME DE FORMATION s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de cette formation à tous. Pour accompagner au mieux les Personnes en Situation de Handicap, nous vous remercions de vous rapprocher de notre Référent Handicap pour étudier avec vous les conditions d'adaptations de la formation.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation ;
- L'intervenant utilisera son PC et son vidéo projecteur, si besoin ;
- Pour les formations en intra : utilisation du matériel et des spécificités des locaux pour réaliser les mises en situation (charges, matériel de sécurité, équipement de travail,...) ;
- Un support dématérialisé ou papier est remis au stagiaire selon les besoins.
- Modalités pédagogiques : Démonstrative, pédagogie inversée et interrogative. Ces modalités peuvent être adaptées le jour de la formation en fonction des besoins des stagiaires et du formateur.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Une feuille de présence émarginée par les stagiaires et le formateur ;
- Des questions écrites sous forme de QCM en début et en fin de formation afin d'évaluer le niveau des acquis sur la thématique ;
- Une évaluation en cours de formation peut se réaliser de différentes manières selon le contenu de la formation : mises en situation, quizz, exercice pratique ;
- Une évaluation de la satisfaction à chaud de chaque stagiaire est réalisée en fin de formation ;
- Une attestation de suivi de formation sera adressée aux participants.



Délai d'accès : le délai d'inscription à la formation est au minimum de 2 semaines avant la date de réalisation.

Modalité d'évaluation & Indicateurs Qualité

La formation est sanctionnée par :

Remise d'un Certificat de réalisation aux stagiaires à la fin de la formation. Recyclage conseillé tous les 2 ans.

Modalité d'évaluation :

Évaluation des acquis tout au long de la formation et QCM sur les connaissances acquises en fin de formation.

Indicateurs qualité : Note sur la formation :

Taux de recommandation :