

**PROGRAMME DE FORMATION**  
**GESTES ET POSTURES**  
**Prévention & Manutention manuelle**

**Objectifs : Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accident de travail, Liés à la manutention manuelle.**

**Public visé :** Toute personne. Salariés qui ont dans leur activité une part importante d'activité ou de travail physique : manutention manuelle, port de charges...

**Prérequis :**

Vérification par l'employeur de l'aptitude médicale du salarié (médecine du travail)

-EPI : chaussures de sécurité, Gants...

Le candidat devra par ailleurs maîtriser la compréhension de la langue française.

**DUREE :** 04 heures soit 0,5 jour

**Nombre de stagiaires :** 2 à 10 personnes

**Délais d'accès :** Durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation 48 heures minimum.

**Tarif :** Formation INTER 160€ Net de taxes.

Formation INTRA nous consulter.

**Dates des sessions :** Nous contacter 04.68.95.74.09 ou consulter notre site internet

[www.prpsafety.fr](http://www.prpsafety.fr)

**Moyens Pédagogiques :** Salle de formation de 2m<sup>2</sup> minimum par personne pour a formation théorique (sauf exigence réglementaire différente), supports audiovisuels appropriés aux sujets traités, livret de formation remis à chaque stagiaire.

**Moyens humains :** Formateurs qualifiés. IPRP.

**Matériel et équipements**

Les modalités de suivi du stagiaire et d'évaluation d'acquis : QCM pour l'évaluation théorique, mise en situation pour l'évaluation pratique.

**Le lieu de formation :**

183/191 Avenue de Prades, 66000 Perpignan  
et/ou sur votre site si l'aménagement le permet.

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Notre salle de formation est accessible aux personnes handicapées. Les moyens de la prestation pourront être adaptés en fonction du handicap : nous contacter.

Responsable pédagogique et référent technique :

M. KAMEL BELKACEM.

[contact@prpsafety.fr](mailto:contact@prpsafety.fr)

**VALIDATION :** Une attestation de formation sera délivrée au participant ayant suivi l'intégralité de la formation théorique et pratique.

**Actualisation :** une mise à niveau des compétences est nécessaire.  
Tous les 36 mois.

*En complément de la formation générale à la sécurité, les salariés dont l'activité comporte des manutentions manuelles, doivent recevoir une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution des opérations. Cette formation pratique instruit les salariés sur les gestes et postures à adopter pour réaliser en sécurité les manutentions. Art. R. 4541-8 du Code du travail.*

**CONTENU : Accueil :**

**Théorie : Prévention des accidents** 2h00

- Les facteurs agissant sur la santé
- Etude des postures fondamentales nécessaires à la manutention
- Etude des mouvements autonomes
- Pratique quotidienne de port de charges en milieu professionnel
- Analyse du poste du travail vers son optimisation (Sécurité et performance)
- Définitions des bases et facteurs de risque (accidents du travail, maladies professionnelles, TMS Troubles Musculo-Squelettique...)
- Analyse des comportements au quotidien.

- Etude des différentes positions de manutention
- Facteurs de risques liés au poste de manutention
- Application des différentes postures sécuritaires

- Observation et analyse en immersion professionnelle
- Analyse et correction des postures avec mise en situation
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects
- Les contraintes du travail prolongé en position debout.

**Mise en pratique sur le poste de travail** 2h00

- Réduire les gestes répétitifs
- La mise à disposition d'outils d'aide à la manutention
- Les techniques de manutention aux charges appropriées
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
  - - Entraînement aux gestes corrects
  - - Hygiène de vie.

QCM et temps d'échange avec formateur/stagiaires et clôture de la formation. Remise de questionnaires de satisfaction.

**Notre formation gestes et postures est adaptée à votre secteur d'activité et aux différents métiers de vos salariés.**