



## Formation : Gestes et postures(MOD 2020006)

### Objectif Professionnel:

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail afin de préserver sa santé et réduire la fréquence des accidents.

### Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences:

A l'issue de l'action de formation le bénéficiaire sera capable de:

Porter une charge lourde en pratiquant les gestes adaptés

Se protéger et s'équiper

Analyser l'environnement de son poste de travail.

### Contenu:

Présentation du programme de formation et test:

#### Généralités

#### La réglementation

Les notions de bases concernant la sécurité et la santé au travail ;

Chiffres sur les accidents du travail

#### La mécanique humaine et les pathologie associés

L'anatomie et les principes de fonctionnement du dos et des membres inférieurs et supérieurs

#### Les gestes au poste de travail

Les règles à respecter;

Porter une charge lourde ;

La protection et l'équipement adaptés ;

Les 10 principes de la manutention manuelle

les techniques de manutention manuelle et

pratiquer les bons gestes ;

L'analyse de son environnement de travail

Notions de biomécanique

Programme personnalisable en fonction du

besoin

### Indicateurs sur l'année 2021

(Indicateurs calculés sur l'année et actualisés au 30/12/2021) :

Taux d'atteinte des objectifs opérationnels :

100%

Nombre de bénéficiaires: 187

**Public visé:** Toute personne appelée à manipuler des charges.

**Prérequis :** Ne pas avoir de contre indication au port des charges.

**Modalités d'accès et contact:** un entretien téléphonique est réalisé en amont de la formation.

Pour toute information/inscription, contactez Fabien Lanau au 05 57 97 13 27.

**Délai d'accès :** Les dates sont à déterminer d'un commun accord entre le client et le prestataire. L'action de formation peut débuter dans un délai de 6 semaines à partir du premier contact.

**Places ouvertes :** 3 personnes minimum et 5 personnes maxi.

**Durée :** 1 jour soit 8,00 heures

**Lieu :** 62 avenue de Branne 33370 TRESSES ou en intra.

**Accessibilité aux personnes handicapées:** Nous pouvons proposer des aménagements techniques, organisationnels et/ou pédagogiques pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap.

### Méthodes mobilisées:

-Présentiel.

-Méthodes active et participative, basées sur des retours d'expériences et un apport théorique avec des exercices pratiques. l'analyse de situations rencontrées par les bénéficiaires dans leur cadre de travail. -Remise d'une documentation au bénéficiaire.

-Dans les locaux de l'entreprise: le matériel fourni par l'entreprise est la salle équipée d'un vidéoprojecteur, tableau blanc, des cartons de différents poids et tailles

-Dans les locaux du C.F.V: tout le matériel est fourni par le C.F.V  
- Formateurs expérimentés en sécurité au travail

### Modalités d'évaluation:

- Evaluation des connaissances et/ou des compétences à l'entrée de la prestation

- Evaluation formative tout au long de la formation

- Evaluation pratique en fin de formation.

La réalisation de la formation donnera lieu à la remise d'un certificat de réalisation

**Coût Inter :** 130,00 € HT (coût intra sur devis).

### Domaine de formation et métiers associés:

Transport de denrées alimentaires

Laveur en station de lavage