



PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

Aucun pré requis n'est exigé pour suivre cette formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel, en groupe, avec alternance d'apports théoriques courts et d'ateliers pratiques. Mise en situation sur les gestes du quotidien et/ou sur le poste de travail afin d'ancrer les bons réflexes.

Utilisation du matériel représentatif de l'activité (charges usuelles, bacs/cartons, zones de prise et de dépose, aménagements de poste).

FORMATEUR

Formateur certifié et expert du domaine de l'ergonomie au travail

Délai d'accès

En moyenne sous 15 jours

ACCESSIBILITE PSH

Formation accessible aux PSH.
Réfèrent : Maxime LANGLAIS
02 46 56 57 54
contact@accessformation.pro
Adaptations possibles (supports, temps, matériel). Contactez-nous avant inscription.

GESTES ET POSTURES



Nombre d'apprenant

1 minimum – 12 maximum



Durée de la formation

4 heures



Durée de validité

1 an

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Identifier les risques liés à la manutention manuelle et aux postures de travail

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Adopter les gestes et postures adaptés à son poste de travail
Proposer des améliorations pour réduire les contraintes

CONTENU DE LA FORMATION

Accueil / Présentations

- Objectifs, attentes, rappel des enjeux (TMS, accidents, fatigue)
- Situations à risque : port de charges, gestes répétitifs, postures prolongées, contraintes environnementales
- Conséquences et signaux d'alerte (douleurs, fatigue, gêne)
- Principes clés : stabilité, appuis, distance charge/corps, orientation du regard, organisation du geste
- Règles simples pour limiter les contraintes (préparation, trajectoire, anticipation)

Pratique

- Techniques de prise/dépose/portage
- Pousser/tracter, manutention à deux, utilisation des aides disponibles
- Ajustements rapides de poste (hauteurs, zones d'atteinte, rangement) Mises en situation (cas concrets de l'entreprise)
- Identification de pistes d'amélioration : organisation, implantation, aides à la manutention, rangement, micro-pauses...

ÉVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation sera réalisée par le formateur à l'aide de la grille de certification individuelle des compétences. Un résultat positif permettra d'obtenir le certificat de réalisation.

VALIDATION DE LA FORMATION

À l'issue de cette évaluation, un certificat de réalisation sera délivré au stagiaire.

Le candidat apposera sa signature à chaque demi journée sur le document d'émargement fourni par le formateur

TARIF DE LA FORMATION

Tarif sur devis : nous contacter

Réfèrent pédagogique : Maxime LANGLAIS

SARL ACCESS FORMATION – 24 rue Kerbleiz 29900 Concarneau

Tél : 02 46 56 57 54 – Mail : contact@accessformation.pro

Siret : 943 563 866 00012