



Taux de réussite 2<sup>ème</sup> semestre 2022 : 100%

Taux de satisfaction 2<sup>ème</sup> semestre 2022 : 100%

SAS SMF 21 rue des Arbelles - 01000 Bourg en Bresse

SIRET : 750 087 314 00027

Tel : 06 25 31 08 37 / 04 74 32 77 48

Mail : delphine.smf.formation@gmail.com

Site internet : www.smf-formation.fr

## Formation GESTES & POSTURES

## PROGRAMME

### Objectifs :

#### Généraux

Comprendre les mécanismes des accidents liés aux manutentions. Et présentation des principaux gestes de manutention.

#### Opérationnels

Être capable de :

- Manipuler des charges sans risques d'endommager la colonne vertébrale et les articulations.
- Identifier les risques occasionnés par certains comportements professionnels.
- Prévenir les accidents en améliorant l'efficacité sur le lieu de travail.

#### Personnes concernées :

Personnel occupant un poste de travail comportant des risques liés aux manutentions manuelles de charges et/ou des postures contraignantes.

#### Prérequis :

Maîtriser les savoirs de base (lecture, écriture, calcul...).

#### Dispositifs de formation :

Plan de formation entreprise  
Autres : Nous consulter

### Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et exercices pratiques en lien avec l'activité quotidienne des participants.

Moyens audiovisuels, échanges d'expériences, démonstrations.

Support pédagogique remis aux stagiaires

#### Moyens d'évaluation :

Un contrôle des connaissances et du savoir-faire est réalisé pour chaque stagiaire.

Après examen : Une attestation de formation est envoyée à l'entreprise à la suite du stage.

**Délais d'accès :** Dès contractualisation

**Suite de parcours :** Formation ergonomie au poste du travail

**Débouchés :** Pas de débouchés

### Contenu de la formation

#### Définitions

Les accidents dus aux manutentions manuelles

Analyse des situations de manutention

rencontrées par les participants

Étude des risques

La colonne vertébrale :

- Rôle
- Anatomie

Fonctionnement

Accident et lésions

Préparer la manutention :

- Où déposer la charge
- Par où passer

Comment prendre et manipuler la charge

Principes de sécurité et d'économie d'effort :

- Superposition des centres de gravité
- Recherche des points d'appui
- Recherche de l'équilibre
- Se positionner correctement
- Fixer la colonne vertébrale
- L'action des jambes
- Se déplacer
- Utiliser la réaction de la charge manipulée

Diminuer les contraintes physiques :

- Identifier les situations à risque
- Fractionner la charge
- Organiser les opérations de manutention
- Aménager le poste de travail (Aide mécanique, accessoires )

Améliorer le soutien musculaire

Exercices pratiques de manutention manuelle

Manipulation conteneurs, encombrants

Organisme de formation enregistré sous le numéro 84 01 02567 01 auprès du préfet de région Auvergne Rhône-Alpes

### MODALITES :

<b>Effectif de groupe :</b> 1 à 10 personnes max
<b>Durée formation :</b> 1 jour – 7 heures
<b>Lieu :</b> Intra entreprises
<b>Dates :</b> Nous consulter pour connaître les disponibilités
<b>Tarifs :</b> 730€ HT / jour

Nos formations ne donnent pas la possibilité de valider un ou des blocs de compétences, ni de permettre des équivalences ou passerelles.

Notre établissement est accessible aux publics en situation de handicap