

## Prérequis :

- Aucun

## Cadre de la formation :

- Durée : 3h de formations
- Groupe de 12 personnes maximum

## Publics concernés :

- Tout publics

## Contenu :

### 1. Formation théorique

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
- Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention
- Aspect réglementaire
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée
- Notions d'effort et de fatigue
- Evolution des lésions

### 2. Formation pratique

- Principe d'économie d'effort,
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement),
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort.



## Objectifs :

- Être capable d'appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention,
- Connaître les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence d'accidents
- Atténuer la fatigue et améliorer ses compétences professionnelles

## Modalités d'inscription et délais d'accès à notre formation :

Afin de vous inscrire à notre formation, merci de contacter Mr Antoine Yvorra au plus tard 20 jours avant le début de la formation souhaité.

Par mail [info@previsud.fr](mailto:info@previsud.fr), par téléphone au **06-59-63-85-83** ou via le formulaire de contact.

Nous vous demanderons votre nom prénom lieu et date de naissance ainsi qu'un moyen de contact

## Modalités pédagogiques :

- Formation en présentiel

### Apport théorique :

- Brainstorming
- Remus méninges
- Réflexion en divers groupes

### Apport Pratiques :

- Exercices de mise en situation
- Démonstration
- Carrefour des techniques

## Modalités Techniques :

### Matériel utilisé pour la formation :

- Vidéoprojecteur, système de sonorisation, Paper-bord
- Salle de formation, tables chaises, espaces adaptés dans l'entreprise ou l'organisme de formation pour des mises en situations
- Squelette, cagette, ceinture lombaire et charge présente au sein de l'entreprise.
- Memento geste et posture

## Suivi et évaluation :

- Feuille d'émargement signée par demi-journée
- Evaluation formative tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- Distribution papier de « memento » geste et posture

## Sanction :

- Certificat de réalisation geste et posture

## Intervenant dans la réalisation de l'action :

- Formateur sélectionné avec soin par « Previsud »

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter Mr Yvorra Antoine par mail : [gestion@previsud.fr](mailto:gestion@previsud.fr)

## Tarifs :

Merci de contacter Mr Antoine Yvorra pour toute demande de devis par mail : [gestion@previsud.fr](mailto:gestion@previsud.fr), un devis vous sera établi en moins de 24 h.

## Contact

Antoine Yvorra [info@previsud.fr](mailto:info@previsud.fr) / 09-67-36-66-00