

CACES®

Travail en hauteur

Habilitations électriques BT HT

AIPR

CATEC®

Secourisme

Amiante et risques chimiques



[www.sp-forma.com](http://www.sp-forma.com)

 Programme de formation

# Gestes et postures

## Débutant et/ou confirmé

Prérequis, publics, contenus, modalités et informations complémentaires de la formation



9.6



Taux de satisfaction du programme en 2024 sur 155 stagiaires formés

SP FORMA N° enregistrement : 76310945731  
Certifié QUALIOP1 - FR063660-1 (Bureau Véritas)

# Au Programme...

 7h de formation en initial ou recyclage

## Formation théorique

### La répartition des accidents de travail

- L'accident du travail
- Au cours de transports manuels
- Au cours de chutes
- Les devoirs et responsabilités de chacun

### L'influence des mauvaises postures

- Lors de transports manuels
- Les manipulations répétitives

### Les moyens de prévention

- La protection individuelle
- L'aménagement du poste de travail

### Les notions d'anatomie

- La musculature
- La colonne vertébrale

### L'accident de la colonne vertébrale

- Les facteurs aggravants

## Formation pratique

### Le principe de sécurité physique et d'économie d'effort

- Relever et porter des charges
- La bonne position : "ce qu'il faut faire"

### Les exécutions pratiques avec colis, sacs, charges longues, caisses...

- Le lever, le porter
- Le poser sur table puis au sol (vice et versa)

### Les exécutions pratiques pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires

- Les mouvements destinés à redonner une bonne sangles musculaire
- Les recommandations pour la vie quotidienne. Le lever, le porter

Évaluation théorique et pratique

## Objectifs

- Adopter les bonnes postures et limiter les risques liés aux TMS lors de ports de charges et de gestes professionnels.
- Porter et manipuler des charges en toute sécurité
- Adapter son poste de travail
- Exécuter des mouvements pour prévenir les douleurs lombaires
- Analyser les risques

## Public

Toute personne amenée à soulever et déplacer des charges au cours de son travail.

## Pré-requis

- Compréhension écrite et orale du français.
- Être apte médicalement

## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques

Un livret d'accueil est remis au stagiaire. Formation présentielle alternant théorie (diaporama, vidéos...) et exercices de mise en situation pratique.

### Moyens techniques

Salle équipée de tableau, vidéoprojecteur.

### Moyens humains

Formateur qualifié dans les TMS

## Modalités d'évaluation

- L'évaluation des acquis théoriques et pratiques est réalisée en fin de formation en vue de la remise d'un certificat de réalisation.
- Cette formation est sanctionnée par une attestation individuelle de fin de formation.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

## Informations complémentaires

### Délai d'accès

Le délai d'accès à la formation est de 24h00 à 8 semaines selon la formation et le lieu de formation

### Prix

Pour connaître nos tarifs, veuillez nous consulter au 05 67 16 69 14 ou à [contact@sp-forma.com](mailto:contact@sp-forma.com)

### Accessibilité

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap dont les aptitudes spécifiques aux objectifs de la formation ont été validées par le Médecin du travail.

Nous étudierons ensemble les aménagements éventuels nécessaires à son accueil. Si besoin, nous pourrons également vous mettre en relation avec notre référente handicap, Amandine PILLOT - [ATOUI CAP](#), qui sera en mesure de nous accompagner pour la bonne mise en œuvre de la formation.

**Le renouvellement de cette formation est recommandée tous les 5 ans.**