# Gestes & postures / Manutention des charges

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les dangers et les risques liés à l'activité physique (aux gestes et postures auxquels sont confrontés les participants),
- Connaître les principes de sécurité physique et d'économie d'effort,
- Adapter les principes de sécurité physique aux différentes situations de travail spécifiques à l'établissement,
- Savoir aménager son poste de travail de façon fonctionnelle.

## CONTENU DE LA FORMATION

- Danger, risque, dommage : comment les identifier ?
- Apport de connaissances sur les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : Quelques mots pour quelques maux (syndrome du canal carpien, tendinite du coude, sciatique, lumbago…),
- Réflexion sur la mise en œuvre des principes de sécurité physique lors de la manutention manuelle de charges, de postures à risque et des différentes situations de travail rencontrées par les participants,
- Prise de conscience de la mobilité corporelle (exercices physiques),
- La prévention au quotidien : le plan de travail, les assises (voiture, bureau, domicile), les sports et autres activités physiques.

## MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis en cours de formation : Elle porte sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation. Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers des tests, exercices, études de cas et mises en situation.

## METHODES PEDAGOGIQUES ET POINTS FORTS

- L'intervention alterne séquences pratiques et théoriques,
- La réflexion sur les situations de travail est participative et vise à la mutualisation d'expériences,
- L'acquisition des principes de sécurité physique se réalise d'abord avec un objet neutre, puis avec divers objets usuels (cartons, caisses, sacs,…) et ensuite dans les services des participants,
- Un fascicule récapitulatif est remis à chacun des participants.

## DETAILS DE LA FORMATION

**Intervenant(s) :**

La formation est encadrée par un kinésithérapeute-formateur, spécialiste de la prévention des problèmes de dos et des troubles musculosquelettiques.

**Public et prérequis :**

Tout public.
Pas de prérequis.

**Effectifs :**

Groupe de 10 à 12 participants maximum.

**Durée :**

En fonction des attentes en termes de résultat, la durée de cette action est modulable : d'une demi-journée (action de sensibilisation) à 2 journées (14 heures).

**Financement :**

Ergonalliance est certifié Qualiopi pour ses actions de formation.

Toutes nos formations sont donc finançables par votre OPCO pour les salariés ou par le FIF-PL pour les travailleurs indépendants.