
OBJECTIFS :

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

Identifier les situations de travail à risques pour le dos et les membres supérieurs (TMS, lombalgies, etc.).

Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans leurs gestes quotidiens.

Adapter leurs postures et leurs gestes au poste de travail et à la charge manipulée.

TARIF :

192,00 €

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS :

Tout salarié dont l'activité comporte des manutentions manuelles, des déplacements fréquents, des gestes répétitifs ou des postures contraignantes : agents d'entretien, agents hôteliers, personnels médico sociaux, accompagnants, encadrants, salariés d'entreprises de services à la personne, sanitaire et social, etc.

PRÉ-REQUIS :

aucun

QUALIFICATION DES INTERVENANTS :

Spécialiste en Santé Sécurité au Travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

Mise en situation

DURÉE, EFFECTIFS

7 heures.

10 stagiaires.

PROGRAMME :

Enjeux de la sécurité physique

Rappel des risques liés aux troubles musculo-squelettiques (TMS, lombalgies, douleurs articulaires...).

Principales causes : manutentions manuelles mal accomplies, postures prolongées, gestes répétitifs, organisation du travail.

Notions d'anatomie et de physiologie simplifiée

Rôle du dos, des membres et des articulations dans les efforts.

Effet des postures inadaptées sur la fatigue et la douleur.

Principes de sécurité et d'économie d'effort

Position du corps idéale lors d'une manutention : jambes, bassin, dos, bras.

Principe de rapprocher la charge, stabiliser le pied, ne pas tordre le tronc.

Utilisation des muscles les plus adaptés et évitement des zones fragiles.

Mises en situation pratiques

Exercices de manutention de charges de nature variable (boîtes, cartons, matériel lourd).

Correction des postures et des prises de charge.

Adaptation des gestes selon la configuration du poste de travail (dans le hall, la chambre, le local technique, le bureau...).

Prévention et organisation du travail

Repérage des situations à risque dans son environnement de travail.

Proposer des améliorations simples (outils, aménagements, organisation de la tâche, rotation des

Institut Européen de Formation d'adultes et Conseil

89 quai Paul Bert – 37100 Tours · 02 47 05 71 24 · contact@eurinfac.fr · www.eurinfac.com

Association loi 1901 · SIRET 334 959 012 00041 · APE 85 59 A

postes...).

Importance de l'échauffement, des étirements et des pauses régulières.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS :

Des tests et quiz.

Les mises en situation, études de cas.

Échanges de pratiques.

Les outils DESC et SCORE.

Autodiagnostic.

Jeux de rôles, mini – coaching.

SANCTION VISÉE :

aucun

MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION :

aucun

DÉLAIS MOYENS POUR ACCÉDER À LA FORMATION :

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Institut Européen de Formation d'adultes et Conseil

89 quai Paul Bert – 37100 Tours · 02 47 05 71 24 · contact@eurinfac.fr · www.eurinfac.com

Association loi 1901 · SIRET 334 959 012 00041 · APE 85 59 A



TAUX DE RÉUSSITE À LA FORMATION :

TAUX DE SATISFACTION DE LA FORMATION :
