



## Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Appréhender les risques dorsolombaires et leur prévention.
- Appliquer les techniques de gestes et postures adaptées pour atténuer la fatigue.
- Diminuer le risque, afin de réduire la fréquence des accidents.

## Public concerné :

- Tous les membres d'un établissement cherchant à adapter les gestes et postures dans l'exercice de leur fonction.

## Pré-requis :

- Pour cette formation, aucun prérequis est nécessaire.

## Groupe :

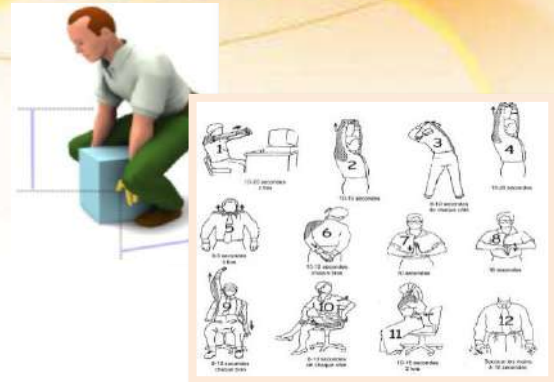
- De 2 à 10 stagiaires.

## Durée :

- 7 heures.

## Modalités et détail d'accès :

- Formation présentielle en intra,
- La date de formation est à définir avec le client suite à la date de pré-visite, car la formation est personnalisée.



## Méthodes mobilisées :

### Présentation de la formation :

- Signature de la ou des feuilles d'émargement,
- Présentation des stagiaires et de la formatrice ou du formateur,
- Objectif et Programme.

### Théorie :

- L'enjeu : Notre capital santé
- Quelques chiffres : Les accidents du travail et les maladies professionnelles

### L'anatomie :

- Les muscles, le squelette, les vertèbres, les tendons, les ligaments, le système nerveux

### Les maux :

- La subluxation, le mal de dos, les TMS, l'entorse

### La prévention :

- La prévention au bureau, l'ergonomie, le port de charge, le poste de travail
- Au quotidien.

### Pratique :

- Manutention individuelle et en binôme selon le poste occupé.
- Exercices d'étirement et d'assouplissement.



### Conclusion :

- Le ressenti des stagiaires à chaud,
- Remise d'un dépliant,
- Remplissage des fiches d'évaluation.

### Matériels utilisés :

- Pour la théorie : PC ou tablette, vidéoprojecteur, diaporama personnalisé, petit matériel (Colonne vertébrale, ...)
- Pour la pratique :  
Par nos soins : Caisses avec journaux, ....  
Par vos soins : Les postes de travail et le matériel utilisé par les stagiaires.

### Moyens humains :

- Formateur qualifié ayant une solide expérience de la sécurité en entreprise et/ou détenteur de l'attestation de formateur en Gestes et Postures de sécurité.

### Modalités d'évaluation :

- Collectives avec un jeu de questions/réponses orales.

### Attestation / Diplôme :

- Signature du registre de sécurité,
- Attestation de stage délivrée aux stagiaires ayant suivi l'intégralité de la session.
- Lien avec d'autres certifications professionnelles, certifications ou habilitations : Non.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

- Nos locaux, nos prestations de conseils et formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
- En intra : L'accessibilité de la formation est vu de concert avec le client.

### A savoir :

- Personnalisation de la prestation.
- Chaque stagiaire effectuera une manutention manuelle de charge (**Attention exercices avec port de charge**).

### Tarif de groupe :

- Nous consulter.

### Contact :

- Le secrétariat : 02.41.53.27.14.

### Références :

- Les articles R 4541-2 à 9 du code du travail.
- Arrêté du 24/07/95 relatif aux prescriptions minimales de sécurité et de santé concernant la manutention manuelle de charge.
- Programme de formation suivant l'arrêté du 29 janvier 1993 modifié et de la directive européenne 90/269/CEE du 29 mai 1990.

**RESPECTER LES GESTES ET POSTURES  
QUI PROTEGENT VOTRE DOS**

