

MAÎTRISEZ LES GESTES ET POSTURES

Cette formation s'adresse

A toute personne amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son activité professionnelle.

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Que dit le Code du travail

L'article R4541-8 du Code du Travail stipule les obligations de formation et d'information des travailleurs sur les gestes et postures adaptés pour prévenir les risques liés à la manipulation de charges.

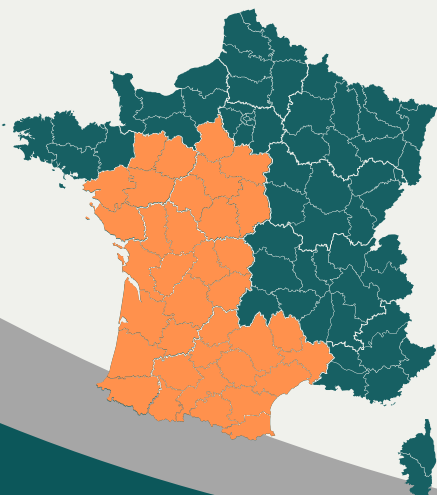
La formation proposée répond parfaitement à la conformité réglementaire.

Points forts

- Approche ludo-pédagogique
- Accessibilité aux personnes en situation de handicap
- Formation pratique et théorique

Durée de la formation

3.5 heures ou 7h



INTRA/INTER

Ce que vous allez apprendre :

- Porter des charges en sécurité.
- Travailler en limitant les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

"Optimisez votre sécurité au travail et réduisez les risques de blessures grâce à notre formation sur les gestes et postures."

Modulation de la Formation

- **Formation de 3.5 heures :**

- **Théorie (1.5 heures) :**

- Définir les bases : risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS.
- Analyser les comportements quotidiens.
- Présenter les manutentions manuelle et mécanique.

- **Pratique (2 heures) :**

- Réaliser des exercices pratiques de port de charge.
- Faire un tour des postes de travail.
- Appliquer des techniques gestuelles adaptées à l'entreprise.

- **Formation de 7 heures :**

- **Théorie (3.5 heures) :**

- Définir les bases : risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS.
- Analyser les comportements quotidiens.
- Présenter les manutentions manuelle et mécanique.
- Apporter des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Énoncer les quatre principales lésions de la colonne.
- Énoncer les atteintes musculaires, tendineuses, et ligamentaires.
- Fournir des statistiques nationales de la branche professionnelle sur les accidents du travail et maladies professionnelles.

- **Pratique (3.5 heures) :**

- Réaliser des exercices pratiques de port de charge.
- Faire un tour des postes de travail.
- Appliquer des techniques gestuelles adaptées à l'entreprise.
- Mettre en pratique des exercices d'échauffement.

NOTRE PARTI-PRIS PÉDAGOGIQUE

Chez **MDRH FORMATION**, nos formations sont centrées sur l'expérimentation et l'exploration de situations concrètes.

Vivre des expériences favorise l'appropriation des pratiques et l'intégration des concepts théoriques vous permettant ainsi de les adopter immédiatement dans votre environnement.

Une occasion de gagner en impact pour vous et votre organisation !

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation alterne des exposés théoriques partagés en video-projection et/ou avec un tableau blanc, et leur mise en application individuellement ou en petit groupe sur des cas pratiques au plus proche de la réalité des participants.

- Réaliser des exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids.
- Faire un tour des postes de travail de chacun.
- Mettre en pratique des exercices d'échauffement.

Les échanges et le partage de bonnes pratiques sont encouragées par des activités en groupe pour favoriser l'intelligence collective.

ÉVALUATION ET VALIDATION

En amont de la formation

- Un questionnaire en amont du parcours permet de vous positionner et faire le point sur votre démarche actuelle et vos outils mis en place. Vous pourrez également nous partager vos besoins et attentes.

Au cours de la formation

- Evaluation continue de la progression pédagogique du participant par le formateur tout durant la formation au moyen de mises en situation, travaux pratiques et exercices, QCM portant sur les objectifs opérationnels définis.

En fin de formation

- Un **certificat de réalisation** est également remis aux stagiaires.

Évaluation qualitative

- Afin de constamment améliorer notre offre, un questionnaire qualité est à remplir par les stagiaires à l'issue de la formation.



VOTRE FORMATEUR

Cédric BENOIT

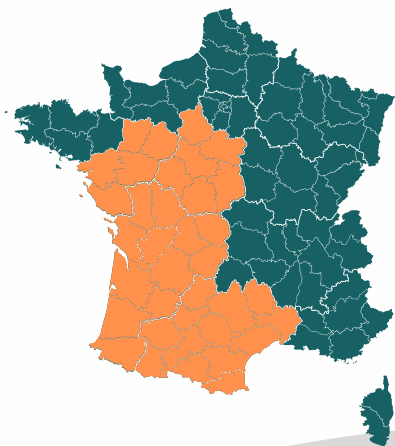
Formateur expert spécialisé dans la sécurité des biens et personnes, sécurité incendie, secours à la personne
IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels) Nouvelle Aquitaine
Pour plus d'information sur le programme, contactez nous par mail et sollicitez **Cédric**



VOTRE FORMATEUR

Thomas VITET

Formateur SST/SSCT/EPI/GESTES ET POSTURES/PIC F-PAE FPS
Formateur RPS
Auditeur et rédacteur DUERP
Chef d'agrès 8 ans SDIS86 et 9 ans Sapeurs Pompiers de Paris
Pour plus d'information sur le programme, contactez nous par mail et sollicitez **Thomas**



DÉLAI D'ACCÈS

Pour les formations intra-entreprise ou individuelles, un délai de 15 jours est nécessaire pour adapter le contenu au cahier des charges spécifique de votre entreprise.

Délais d'inscription en INTER : au plus tard 15 jours avant la date de démarrage

En cas de financement par un tiers (OPCO, FAF...), merci de tenir compte des délais d'obtention de l'accord de financement.

INTER (regroupant différentes entreprises)

- En présentiel, 10 participants maximum/session
- Tarif net de taxe :
 - Pour la formation sur 3.5 heures : 150 €/participant.
 - Pour la formation sur 7 heures : 350 €/participant

En INTER : nous pouvons vous accueillir sur les régions de l'Occitanie, Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, Centre Val de Loire

INTRA (chez vous, rien que pour votre équipe)

- En présentiel, 10 participants maximum /session
- Dans vos locaux
- Sur devis, nous consulter
- A planifier selon vos disponibilités

En INTRA : nous intervenons sur les régions de l'Occitanie, Nouvelle Aquitaine, Pays de la Loire, Centre Val de Loire

ADAPTATION AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous sommes engagés et sensibles à l'accueil et l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes concernés, veuillez contacter **Marjorie DERCOURT**, joignable par mail à l'adresse suivante :

contact@mdrhformation.fr ou par téléphone au **06 70 75 09 34**.

PLUS D'INFORMATIONS

Les fondateurs et dirigeants de **MDRH FORMATION** se tiennent à votre disposition



Marjorie Dercourt

Relation client & Référente handicap

06 70 75 09 34

Frédéric Dercourt

Relation client & Gestion financière

06 81 60 55 58

34 avenue Victor Hugo
79200 PARTHENAY
contact@mdrhformation.fr

www.mdrhformation.fr

Organisme de formation enregistré sous le n° 75 79 01 489 79 auprès du Préfet de la Région Nouvelle Aquitaine

"La formation est l'essence de tout succès"