Formation professionnelle Gestes et Postures

Ref: PR-SST-ERGO-1

Maîtriser les techniques de manutention et appliquer les principes de sécurité physique

DURÉE : **1 Jour** (7H)
Prix : **1 250,00 € HT**

PRÉSENTIEL



Objectifs et compétences visés

- Maîtriser les notions clés d'anatomie et de physiologie pour identifier les risques de TMS
- Maîtriser les techniques de manutention.
- Appliquer les principes de sécurité physique, d'économie d'effort à son poste de travail et de prévention des TMS.

À qui s'adresse la formation ?

Profils

Personnel occupant un poste de travail avec des manutentions manuelles de charges comportant des risques de développement de troubles musculo-squelettiques (TMS), notamment dorso-lombaires (application de l'article R.4541-8 du Code du travail).

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation.

Contenu de la formation Gestes et Postures

Comprendre les enjeux de la prévention des TMS

- Analyser les accidents du travail liés aux manutentions manuelles
- Appréhender les notions d'anatomie et de physiologie et comprendre l'apparition des TMS
- Identifier les postes de travail spécifiques

Adopter les bons gestes sur le poste de travail réel

- Séance d'éveil musculaire
- S'approprier les bonnes techniques gestuelles et les bonnes pratiques d'attitude sur le poste de travail

Exercices pratiques de manutention sur le poste de travail

- Réfléchir aux améliorations possibles du poste de travail dans une vision ergonomique.

Modalités de la formation

Modalités d'évaluation

Cette formation ne donne pas lieu à un contrôle de connaissances.

Nos plus

Stage effectué dans vos locaux, le programme est adapté à votre contexte et vos métiers

CNPP en quelques chiffres

21000
stagiaires / an



Des infrastructures pédagogiques uniques

+ de 500
diplômés / an

+ de 400
intervenants

98%
de stagiaires satisfaits en 2025

Nos formations complémentaires

Prévention des risques liés à l'activité physique
Formation e-learning : la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)
30 minutes
E-learning
TMS : Identifier les facteurs de risque pour limiter leur apparition.

Prévention des risques liés à l'activité physique
Formation professionnelle Gestes et Postures
1 Jour
Présentiel
Maîtriser les techniques de manutention et appliquer les principes de sécurité physique

Besoin d'information sur votre prochaine formation ?

Quelle que soit votre interrogation (choix de la formation, contenu, objectifs visés, modalités d'apprentissage, financement...), nous sommes à votre écoute.

+33 (0)8 06 00 03 70