

## INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA FORMATION

### Objectifs :

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Manutentionner des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisants

### Public et prérequis :

**Public** : Salariés d'établissements publics ou privés. Personnes actives.

**Prérequis** : Aucun prérequis.

### Durée et effectifs :

**Durée** : 7 heures.

**Effectif maximum** : 10 stagiaires

### Modalités et délais d'accès :

Inscription jusqu'à 48H avant le début de la formation.

Pour toute demande urgente, contactez notre service formation

**TARGET 9000**

78 rue John Mac Adam Kilometre delta – 30900 NIMES

Tél. 06 73 70 12 57 – [administratif@ams-groupe.com](mailto:administratif@ams-groupe.com)

SAS au capital de 10 000 € – RCS 419037031 – SIRET 41903703100020 – NAF 8559A

## PROGRAMME

### Programme

Apports théoriques :

- Statistiques et réglementation :
  - Les chiffres liés aux accidents du travail.
  - La réglementation : prévention – manutention - pénibilité
  - Les maladies professionnelles : statistiques et facteurs à risques de TMS
- Le corps humain :
  - L'anatomie du dos et les accidents.
  - Les amplitudes articulaires et les TMS
  - Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Manutention : les gestes et postures fondamentaux et les aides techniques à la manutention
  - Postures contraignantes : les principes d'économie d'effort
  - Ergonomie au poste de travail
  - Exercices pratiques en salle
- Travaux pratiques : Initiation à la méthode de manutention de charges, aux gestes et postures fondamentaux et à l'ergonomie du poste de travail.
- Analyse par chaque stagiaire de situations de travail présentant un risque en termes de manutention et/ geste et posture de travail
- Conclusion de la formation : quiz et bilan

#### **TARGET 9000**

78 rue John Mac Adam Kilometre delta – 30900 NIMES

Tél. 06 73 70 12 57 – [administratif@ams-groupe.com](mailto:administratif@ams-groupe.com)

SAS au capital de 10 000 € – RCS 419037031 – SIRET 41903703100020 – NAF 8559A

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Qualification des intervenants :

Formateur en prévention des risques professionnels, formateur « Gestes et postures de travail »

### Moyens pédagogiques et techniques :

Formation personnalisée comprenant :

- 3,5 heures de formation avec exposé interactif en salle
- 3,5 heures d'échange et de travaux pratiques avec analyse par chaque salarié des tâches présentant un risque en termes de manutention et/ou de gestes et postures au poste de travail
- Support stagiaire, présentation PowerPoint

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Évaluation des acquis de la formations : mise en situation

### Sanction visée :

Un certificat de réalisation précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session sera remise à chaque participant, à l'issue de la formation

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos locaux sont accessibles par ascenseur

**Contactez-nous** : un référent est à votre disposition pour échanger sur votre projet et s'assurer que vous ayez tout ce dont vous avez besoin pour entreprendre votre formation

#### TARGET 9000

78 rue John Mac Adam Kilometre delta – 30900 NIMES

Tél. 06 73 70 12 57 – [administratif@ams-groupe.com](mailto:administratif@ams-groupe.com)

SAS au capital de 10 000 € – RCS 419037031 – SIRET 41903703100020 – NAF 8559A