



SECOURISME

Prévention et Secours Civiques PSC1
Sauveteur Secouriste du Travail SST
Initiation aux Premiers Secours
et à l'utilisation d'un Débrillateur
Urgences Petite Enfance

INCENDIE - EVACUATION

Manipulation des Extincteurs
Evacuation Guide et Serre File
Equiper Première Intervention Incendie

HABILITATION ELECTRIQUE

B0 H0 H0V Exécutant
B0 H0 H0V Chargé de Chantier
BS BE Interventions Simples
B1V BR B2V BC BE
Essais Mesure Vérification
H1V H2V HC HE Haute Tension

RISQUES PHYSIQUES

Prévention des Risques liés
à l'Activité Physique PRAP
Industrie / Bureau / Commerce
Sanitaire & Social
Petite Enfance
Gestes & Postures
Conduite / Industrie / Manutention
Petite Enfance
PMR Personnes à Mobilité Réduite
Personnel d'Entretien

GESTION DES DECHETS

Déchets d'Activité de Soins DASRI
Déchets Ménagers & Assimilés DMA

HYGIENE ALIMENTAIRE

Méthode HACCP
Hygiène Alimentaire en Restauration
Plan de Maîtrise Sanitaire PMS

HYGIENE DES SURFACES

Bio Nettoyage en Milieu Médical
Nettoyage en EHPAD
Nettoyage des Grandes Surfaces
Nettoyage des Parties Communes
Entretien des Résidences
Organiser un Chantier
Entretien Remise en Etat des Sols
Mono Brosse - Auto Laveuse
Matériels & Produits

DOCUMENT UNIQUE

Accompagnement à la Réalisation
Evaluation des Risques
Vérification et Mise à Jour

FORMATION GESTES ET POSTURES Manutention



Public concerné :

La formation gestes et postures manutention, s'adresse à tous salariés manipulant des charges et effectuant des mouvements répétitifs.

Objectifs de la formation :

Réduire et maîtriser les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles.
Appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes.
Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.
Mettre en pratique des exercices physiques de prévention active des troubles musculo squelettiques (TMS).

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

Programme :

- **Diagnostic**

Etude des facteurs de risque et pathologies du travail

- **Maîtriser les notions de base de l'ergonomie**

Intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail

- **Notion d'anatomie, physiologie, biomécanique**

Les différentes pathologies.

Viellissement et usures physiques

- **Les obligations légales de la prévention des risques**
- **Pratique expérimentale avec objets pédagogiques, manutentions seul et à 2**
- **Pratique gestuelle au poste de travail (station debout, station courbée)**
- **Exercices physiques et étirements au travail**

Comprendre l'intérêt et appliquer les échauffements (articulaire et musculaire) et des étirements dans la prévention des risques et des douleurs liées à la manutention de charge

- **Evaluation de la formation**

Le stagiaire est capable de mettre en pratique les principes d'économie d'effort, d'améliorer sa position au quotidien et diminuer les risques de pathologies liés à son poste de travail.

Moyens et Méthodes pédagogiques :

Diaporama et Film(s)

Mannequin, pièce anatomique

Utilisation de charges diverses (seaux, cartons, sacs, caisses, bouteilles de gaz, bidons)

Utilisation de l'outillage / de l'équipement spécifique à l'entreprise

Apport de connaissances et mises en situation proches de l'activité réelle du stagiaire.

Intervenant :

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.

Durée :

1 journée pour un groupe de 4 à 12 participants.

Evaluation et sanction de la formation :

Evaluation continue formative (présence, apprentissage, participation active et test de fin de formation).

Feuille de présence et évaluation de la formation par les stagiaires sont transmises à l'entreprise.

Une attestation nominative de formation est délivrée à chaque participant ayant participé activement à l'ensemble du stage.

www.cfpsi.fr