



# PORTER EFFICACEMENT ET CORRECTEMENT LES CHARGES

## Pour des gestes et postures adaptés

### Public visé et prérequis

Toute personne amenée à porter des charges et opérer des manutentions manuelles dans le cadre de son activité professionnelle

Aucun prérequis

4-10 stagiaires

### Moyens pédagogiques

Apports théoriques

Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des notions et concepts

Expériences ludiques et apprenantes

Supports de formation mis à disposition

**Suivi administratif :** convention de formation ; feuilles de présence pour émargement ; certificat de réalisation de l'action de formation

### Evaluations :

Tout au long de la formation et finale par quiz et/ou mise en situation

Formulaires de positionnement en amont et d'évaluation de la formation en aval (à chaud / à froid)

### Durée de la formation :

1 x 7 heures, présentiel / intra

ou

1 x 3.5 heures, présentiel / inter

### Intervenants

Bérénice PREMAT, formatrice

Nelly NIVOIX, référente pédagogique

Olivier MOREL À L'HUISSIER, référent administratif

Annick VIDAL, référente handicap

### Contact - Inscriptions

Mail : [bonjour@agence-nn.fr](mailto:bonjour@agence-nn.fr)

Session ouverte à partir de 4 inscrits

PSH : nous contacter si besoin d'aménagements spécifiques

### Tarif

nous contacter

Prise en charge OPCO possible

*Peu importe leur poids, les charges inertes à porter au quotidien peuvent avoir un impact à long terme sur la santé physique des collaborateurs. En prenant les devants et en formant vos équipes, vous limitez les accidents et vous participez à préserver la santé et l'efficacité de vos salariés au quotidien.*

## Objectifs de la formation

À la fin de la formation, les stagiaires sont capables de :

- ✓ connaître les risques liés aux gestes et postures de travail
- ✓ connaître les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- ✓ appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- ✓ adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

## Programme de la formation

### 1. La prévention

Les chiffres clés des atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle

Les enjeux de la prévention

### 2. Le corps humain

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

### 3. Les facteurs de risque

Les facteurs de risque d'origine biomécanique

Les facteurs de risque d'origine psychosociale

Les facteurs de risque liés à l'environnement physique

### 4. Pratiques d'économie d'efforts

Exercices pratiques

Mise en application pour le poste de travail des apprenant