



**PUBLIC VISE :**

- Personnel travaillant dans un bureau



**EFFECTIF :**

4 à 12



**DUREE :**  
7 heures



**LIEU :**

**Au choix:**

>> Dans vos locaux  
>> Dans nos locaux  
Il est préférable que cette formation se déroule dans les locaux de l'entreprise cliente afin de pouvoir modifier le comportement des participants vis à vis de la manutention sur leurs postes de travail.



**DATES :**

Entrées et sorties permanentes \*

\* Le délai moyen d'accès à la plateforme est de 14 jours. Ce délai peut varier en fonction du type de financement et de l'accord du financeur



**MATERIEL NECESSAIRE:**

>> Ordinateur connecté à internet (en distanciel)



**TARIF :**

Sur devis



**Contacter un**

**Conseiller Formation**

**Tél. +33 (0) 6 52 11 47 42**

**morad@this-is-us.fr**

## FORMATION AUX GESTES ET POSTURES

### OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de:

- Appréhender les risques dorsaux lombaires
- Appliquer des techniques de manutention adaptées pour atténuer la fatigue et éliminer les accidents liés aux troubles musculo-squelettiques

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

- **Prérequis** : Aucun pré-requis spécifique pour suivre cette formation

- **Accès aux personnes en situation de handicap** :

>> Nous informer préalablement en cas de présence d'un handicap chez le stagiaire pour prendre les mesures nécessaires

>> Accès PMR

- **Référente H+** : Morad BAKHALEK (morad@this-is-us.fr)

- **Délais d'accès** : Les inscriptions sont à faire en ligne 14 jours avant la date de début de formation. Aucune inscription ne sera acceptée au-delà de ce délai.

- **Rythme** : A votre convenance

- **Modalités d'évaluation** :

-> Le stagiaire valide la formation dès lors qu'il a été présent à l'ensemble de la formation, qu'il a participé activement à la formation en réalisant correctement les gestes enseignés par le formateur.

-> L'évaluation se fait de manière continue durant la formation

- **Modalités de sanction** :

-> Attestation de formation « gestes et postures »

-> Livret pédagogique reprenant les informations clés de la formation

-> Notification de l'instruction du personnel dans le registre de sécurité

## PEDAGOGIE :

- **Formation en présentiel**
- **Combinaison de méthodes pédagogiques : méthode démonstrative, active, interrogative, affirmative et expérientielle**
- **Moyens pédagogiques : Brainstorming, débat entre stagiaires, exposé interactif, reformulation, mise en situation réelle avec caisse comprenant un poids de 10kg**
- **Moyens d'accompagnement : Du lundi au vendredi, de 9h à 17h \***

\* Horaires variables selon la disponibilité du formateur

## Programme et déroulement de la formation :

### • Partie théorique :

- Définitions de base (AT, MP, TMS)
- Statistiques nationales - Conséquences d'un accident de travail
- Notions anatomiques
- Contrainte lombaire
- Les accidents du dos
- Principes d'économie de l'effort
- Principes de sécurité physique
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- L'activité physique et la fatigue
- Importance des EPI
- Analyse des postures au travail (module lié à l'activité des participants)

### • Partie pratique :

- Mise en place de plusieurs exercices pratiques

## THIS-IS-US EN CHIFFRES :

- **Taux de participation :** 1 stagiaire
- **Taux de satisfaction :** 98% de nos stagiaires se disent satisfaits de leur parcours de formation.

This-Is-Us  
283 Rue de l'Étang 69760 Limonest  
Tél : 06 52 11 47 42 - [www.this-is-us.fr](http://www.this-is-us.fr)  
SIRET 90345414800029 | NDA : 84691925369 | QUALIOP1 : FM 2217499



**Contactez un  
Conseiller Formation**  
Tél. +33 (0) 6 52 11 47 42  
[morad@this-is-us.fr](mailto:morad@this-is-us.fr)

