

2025

### Modalités pratiques

#### Intervenant

Franck ESTEVA

#### Public concerné

Toutes les personnes amenées à manipuler, à manutentionner des charges au sein de leur entreprise.

#### Prérequis

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port de charge.

#### Durée

1 jour – 7 heures

#### Horaires

8 h 30 – 12 h 30 / 13 h 30 – 17 h 00

#### Lieu (présentiel)

XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXX

#### Tarif forfaitaire groupe

975 € nets de taxe

#### Equipement à apporter

Chaussures de sécurité

#### Effectif par session

5 minimum - 8 maximum

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, l'apprenant doit être capable de :

- Identifier et analyser les risques liés à l'activité physique dans son entreprise,
- Effectuer les gestes et manipulations adéquats nécessaire à l'exercice de l'activité.

### Programme

#### Partie théorique

- 1- La réglementation et la prévention : cadre réglementaire • les obligations de l'employeur • les principaux généraux de prévention • organismes et instances de prévention.
- 2- Les risques liés à l'activité physique : les principaux indicateurs de santé au travail • notion d'anatomie • les risques d'atteintes de l'appareil locomoteur • les facteurs de risques.
- 3- Les consignes de sécurité gestuelles : les principes de sécurité physique • les principes d'économie

#### Partie pratique

Echauffement - Etude des postes de travail - mise en place d'exercices spécifiques aux postes de travail concernés.

### Méthodes mobilisées / Modalités d'évaluation

Méthode active s'appuyant sur des expériences vécues, mise en situation des participants afin de les entraîner aux différentes postures.

Livret complet Gestes & Postures, fiche d'évaluation et attestation de formation remis aux participants.



V-01-2025