



## Durée et prix :

**3h-3h30** (soit  
1/2 journée)  
400€ HT

## Public concerné :

Tout Public  
Groupe de 2 à 10  
personnes

## Pré-requis :

Aucun  
pré-requis

## Validation :

Attestation de  
formation

### Contact

CGSST Eurl  
29 rue du bargy,74300  
Cluses

[cgonzalez.formation@gmail.com](mailto:cgonzalez.formation@gmail.com)

07.69.11.63.17

Charline Gonzalez

Formation (cgsst.fr)

## Présentation de la formation

Les travailleurs dans tout corps de métier sont quotidiennement confrontés à la manutention et au déplacement d'objets plus ou moins lourds. Le travailleur peut parfois exécuter ces gestes d'une manière empirique, routinière et surtout rapide, et cette démarche est susceptible de présenter des risques (rachialgies d'effort, troubles fonctionnels des membres supérieurs, ...).

Cette formation a pour objet d'aider l'opérateur à acquérir de bonnes habitudes au quotidien et préserver durablement sa santé.

## Objectifs

Participer à l'amélioration des conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Prévenir et soulager les douleurs articulaires et musculaires dues au travail.

## Contenus

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie

Les éléments déterminants de l'activité physique

Proposition d'amélioration

Les principes de base d'économie d'effort

Les techniques de manutention dans le respect de leur autonomie.

Les techniques de manutention dans le respect de leur autonomie.

## Méthodes pédagogiques

Exposés participatifs (diaporama, films)

Mise en situation sur poste de travail

## Dispositif de suivi et modalités d'évaluation

Feuilles de présence

Questionnaires de satisfaction

Certificat de réalisation de l'action de formation

Evaluation lors de mise en situation

## Modalité et Délai d'accès

Formations en intra uniquement, dates à définir conjointement après prise de contact.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous consulter.