



## OBJECTIF DE LA FORMATION

- ✓ Repérer dans son travail les situations susceptibles soit de nuire à sa santé, soit d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- ✓ Porter un regard critique sur la situation de travail du point de vue de l'applicabilité des principes de base et des améliorations éventuelles à apporter.
- ✓ Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation.
- ✓ Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie



### PRÉ-REQUIS

Aucun



**DURÉE** 07h00



### ÉQUIVALENCE – SUITE DE PARCOURS

PRAP  
Prévention des risques liés à l'activité Physique  
Analyse ergonomique au poste de travail



### EFFECTIF

Effectif compris entre 4 et 10 personnes



### TARIFS / CALENDRIER

Formation planifiée sur demande .  
Intra entreprises

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- ✓ Acquérir les bons gestes
- ✓ Appréhender les risques dorso-lombaires et les troubles musculosquelettiques
- ✓ Appliquer les techniques de gestes et postures au travail adaptées aux risques identifiés
- ✓ Supprimer ou réduire la fatigue
- ✓ Réduire la fréquence des accidents & les arrêts maladies
- ✓ Améliorer la santé et la sécurité des travailleurs dans une démarche de prévention

## LIEUX DE LA FORMATION, CONTACTS ET MODALITÉS D'ACCÈS

Formation gestes et postures **proposée sur Bordeaux et Dax**



### AGENCE DE BORDEAUX

Téléphone : 05 56 32 13 13

e-mail : [formation.securite@macc1.net](mailto:formation.securite@macc1.net)

[www.macc1.net](http://www.macc1.net)

Aut. d'exercer n° FORE033-2026-03-23-20210777096 délivrée par le CNAPS - Art.L612-14 du CSI : «L'autorisation d'exercice ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient».



ACCUEIL

Cette formation est accessible aux personnes handicapées, sous réserve d'aptitude médicale attestée par un certificat établi selon le modèle fourni. Une référente handicap est disponible au centre pour accueillir les personnes en situation de handicap et recueillir leurs besoins spécifiques.

## PROGRAMME DE LA FORMATION THEORIQUE

### Programme :

Quelques chiffres et statistiques d'accidents de travail et maladies professionnelles en lien avec le secteur du client

 DURÉE 3h30



### 1- Notion élémentaire d'anatomie:

- Le squelette
- La musculature
- La colonne vertébrale
- Les accidents et les lésions occasionnées

### 2- Prévention des Accidents et des maladies professionnelles

- Les conditions d'utilisation des EPI
- Les bons gestes et bonnes postures selon les objets à manipuler ou gestes à effectuer
- Les positions au poste de travail
- Notion d'ergonomie

### Etude de poste : ex, travail sur écran

## PROGRAMME DE LA FORMATION PRATIQUE

- Mise en application des principes de sécurité et d'économie d'effort
- Accompagner le salarié à repérer les facteurs déterminants qui l'influencent dans son activité physique
- L'aider à réfléchir pour mettre en place des axes d'amélioration

 DURÉE 3 h30



## MÉTHODES & OUTILS MOBILISÉS ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

### La formation alterne les séquences théoriques et pratiques

- La pratique comprend des mises en situation, des cas concrets, des démonstrations par un formateur certifié.

### Outils :

- Power point
- Paper board
- Vidéo INRS
- Prise de photos sur poste de travail
- Travail sur Document unique
- Apport didactique, Analyse de films
- Travail en groupe et sur le lieu professionnel



Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation