

### FORMAPREV87

EIRL REQUENA Carole  
(Formatrice « Gestes et  
Postures de sécurité »)  
Tel : 06.30.41.02.37  
formaprev87@gmail.com  
www.formaprev87.fr

N° Siret : 519 479 091 00034

**DUREE : 7h**

**LIEU :**  
En intra-entreprise

**PUBLIC :**  
Personnel  
d'entreprise

**EFFECTIF :**  
4 à 10 maximum

**PRE-REQUIS :**  
Avoir ses EPI

**COUT :**  
650€/ groupe

**Organisation :**  
En présentiel

**DELAI D'ACCES :**  
21 jours

### ➤ PREAMBULE : TEXTE REGLEMENTAIRE

#### Article R4541-8 & R. 4541-6 du code du travail :

*L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles*

### ➤ OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention (CT R4541-8).

### ✓ DEROULEMENT DE LA SESSION

#### ✓ Théorie

Accidents de travail dus à la manutention et aux chutes  
Analyses des situations à risques  
Notions d'anatomie et principes biomécaniques  
Prévention des troubles musculosquelettiques  
Les principes d'économie d'efforts  
Répartition des charges  
Vidéos et autres supports

#### ✓ Pratique

Etudes de postes in situ  
Techniques de levage et de transport de charge  
Exercices pratiques de levage et gestion d'énergie (parcours sur poste)

### ➤ MODALITES D'EVALUATION

A l'issue de la formation, le candidat réalisera une mise en situation sur poste pour évaluer et valider les compétences acquises.

### ➤ MOYENS D'ENCADREMENT

Formateur Gestes et Postures

### ➤ DOCUMENTS REMIS :

Chaque salarié se verra remettre une attestation de fin de formation aux gestes et postures ainsi qu'un livret synthèse de la session.