

# Programme de formation : Gestes et postures en milieu industriel, option EPI

Aujourd'hui, le concept de Qualité de vie au Travail émerge dans les entreprises et devient un enjeu prioritaire multidimensionnel. Les entreprises portent une attention toute particulière au capital humain en assumant leur responsabilité sociétale, en prenant en compte le bien-être de leurs salariés, et en assurant leur montée en compétences. La formation devient ainsi un élément majeur pour aider les entreprises dans leur action d'amélioration des conditions au Travail.

L'employeur a l'obligation de mettre en oeuvre des mesures de prévention auprès de ses salariés.

Notre organisme de formation vous propose la formation « gestes et postures » qui concerne les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles (Article R 4541-7 et R 4541-8 du code du travail).





Coach Professionnel Certifié



## Durée et Tarifs

**Durée conseillée** : 1 jour 7 h possibilité de réaliser une formation en ½ journée

**Tarif en inter-entreprise** : 320 € HT/ personne

**Tarif en intra-entreprise** : 1310€ HT/ jour / groupe

## Public & pré-requis

### Public cible :

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs.

### Pré-requis :

Aucun

## ENCADREMENT :

### RESPONSABLE DE L'ORGANISATION LOGISTIQUE ET ADMINISTRATIVE :

LORIER KELLY 02.40.45.54.81

### RESPONSABLE PEDAGOGIQUE

CARO Sandrine , chef de projet 06.08.50.93.60

**INTERVENANT** : CARO SANDRINE, Formatrice, IPRP, Infirmière diplômée d'état, B.E.Educateur sportif.



### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS 44570 Trignac- Tél :02.40.45.54.81- [fccperformance.com](http://fccperformance.com)-[fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- SIRET : 85129502200012- APE : 7022Z- TVA intracommunautaire : FR14851295022- Prestataire de formation sous le n° 52440869844



Coach Professionnel Certifié



## Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et pratiques : remise à chaque stagiaire un support papier + petit fascicule d'exercices de renforcement musculaire et étirements.

La formation se déroule en présentiel et en atelier pour la mise en pratique des techniques de ports de charges.

- La salle pédagogique est équipée d'un retro projecteur
- Accès internet et wifi
- La formation se déroulera avec des supports numériques
- Les apprenants auront à leur disposition des revues spécialisées et pourront ainsi réaliser des photocopies à leur convenance.
- Le partage des connaissances et des expériences facilitera la participation de chacun.



### **FCC PERFORMANCE**

3 BIS RUE DES LAMINEURS 44570 Trignac- Tél :02.40.45.54.81- [fccperformance.com](http://fccperformance.com)-[fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- SIRET : 85129502200012- APE : 7022Z- TVA intracommunautaire : FR14851295022- Prestataire de formation sous le n° 52440869844



Coach Professionnel Certifié



## Méthodes d'évaluation :

**Test Pré Formation :** Un questionnaire portant sur les connaissances relatives à la thématique est envoyé par mail à chaque apprenant avant le début de la formation ( - 7 jours) via Google Forms et sera donc interprété avant le début de la formation . Cela permet au formateur professionnel du secteur d'évaluer les connaissances initiales de l'apprenant et d'adapter ses moyens pédagogiques.

**Test Per formation :** Des cas concrets et des mises en situations seront mis en application à la fin de chaque module travaillé.

**Test Post formation :** Celui-ci valide l'ensemble des modules travaillés, il est réalisé individuellement par chaque participant. Il se présente sous forme de quizz et QCM.

**Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à chaud »** sera remis et rempli sur place une demi-heure avant la fin de la formation et analysé par le formateur.

**Un questionnaire d'évaluation du niveau de satisfaction « à froid »** (3 mois) sera envoyé par mail via Google Forms à chaque participant, puis analysé par le formateur.

Ces 2 questionnaires seront différents : Le questionnaire « à chaud » permet de donner son avis sur la formation dans son ensemble. Le questionnaire « à froid » permet de d'interpréter l'adéquation entre les contenus pédagogiques et la prise de recul ainsi que la mise en pratique des compétences acquises.

La participation de l'apprenant sera sanctionnée par une attestation de formation ainsi qu'une attestation de présence.



### FCC PERFORMANCE

3 BIS RUE DES LAMINEURS 44570 Trignac- Tél :02.40.45.54.81- [fccperformance.com](http://fccperformance.com)-[fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- SIRET : 85129502200012- APE : 7022Z- TVA intracommunautaire : FR14851295022- Prestataire de formation sous le n° 52440869844

## Objectifs pédagogiques :

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail ;
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes ;
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail ;
- Adopter une bonne hygiène de vie.

## Programme en détail :

- Généralités sur la santé et sécurité au travail : Epidémiologie, Accident du travail (définitions), maladies professionnelles.
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France : Les différents TMS, coûts et conséquences sur la santé,
- anatomie et biomécanique ;
- Réglementation,
- Facteurs de risque et pathologies du travail ;
- Études des postes de travail (positions de manutentions en situation de travail, en atelier) ;
- Notions basiques sur les EPI ,
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique ;



Coach Professionnel Certifié



- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail, hygiène de vie; Exercices de renforcements musculaires basiques et adaptés, étirements pour soulager les tensions.



## **FCC PERFORMANCE**

3 BIS RUE DES LAMINEURS 44570 Trignac- Tél :02.40.45.54.81- [fccperformance.com](http://fccperformance.com)-[fccperformance@gmail.com](mailto:fccperformance@gmail.com)- SIRET : 85129502200012- APE : 7022Z- TVA intracommunautaire : FR14851295022- Prestataire de formation sous le n° 52440869844