

### Objectifs de la formation

- Comprendre la mécanique rachidienne pour mobiliser des charges en respectant et protégeant son rachis lombaire
- Adopter les bons réflexes devant une situation de portage de charges sur son poste de travail
- Lien entre geste, organisation du travail et fatigue
- Intégration des principes généraux de prévention
- Rôle de l'agent comme acteur de prévention

### Public concerné

- Agents exerçant des métiers techniques impliquant des manutentions manuelles, ports de charges, gestes répétitifs ou postures contraignantes

### Nombre de participants

- Minimum 4 – maximum 12

### Prérequis

- Aucun.

### Méthodes et moyens pédagogiques

- La formation alterne **apports théoriques** (20%) et **exercices pratiques** (80%) modulaires et progressifs pour garantir une acquisition concrète des compétences
- Matériel pédagogique (charges lourdes, colonne vertébrale, ...)

### Durée de la formation

- 7h00

### Profil de l'intervenant / de l'intervenante

- Formateur spécialisé en TMS, gestes et postures et/ou titulaire du certificat PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

### Contenus abordés

- Formation théorique
  - Physiopathologie rachidienne
  - Anatomie rachidienne
  - Notion de manutention

- Formation Pratique
  - Initiation à la méthode de manutention de charges
  - Gestes et postures fondamentaux
  - Analyse ciblée des postes de travail en lien avec les situations rencontrées par les participants :
    - Analyse du travail du participant, posture, manutention
    - Rectification de sa posture, mode de travail si nécessaire
    - Réflexion sur l'optimisation du poste de travail

### Méthodes et modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique en amont de la formation par un questionnaire
- Evaluation formative des acquis tout au long de la formation (mise en pratique, questionnement, ...)
- Evaluation à l'issue de la formation par un questionnaire
- Evaluations à 3, 6 et 12 mois

### Modalités de suivi de la formation

- Feuille d'émargement signée par demi-journée
- Attestations nominatives de réalisation à l'issue de la formation

### Tarifs

- Intra : 1 100 € HT
- Inter : 275 € HT

### Accueil des personnes en situation de handicap

- Mise en place, si besoin, d'une accessibilité organisationnelle, technique, physique, pédagogique en amont de la formation.
- Référente : Orane LE ROY – [orane.le-roy@groupeanea.com](mailto:orane.le-roy@groupeanea.com) – 06-17-25-93-23