

Public : Tout public	<div style="text-align: center; background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Objectif de la formation </div> <p>A l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soulever et déplacer des charges en toute sécurité • Adopter une posture ergonomique • Identifier et prévenir les troubles musculosquelettiques • Utiliser des équipements d'aide à la manutention • Appliquer des techniques d'étirements et de relaxations 	
Prérequis et Aptitudes : Savoir lire et écrire français.		
Durée de la formation : 1 journée (7 heures).		
Lieu de la formation : Dans notre centre équipé des moyens techniques.		
Nombre minimum et maximum de stagiaires par sessions : de 3 à 10 personnes.		
Accessibilité aux personnes handicapées : Si des adaptations sont nécessaires, merci de nous contacter.	<div style="text-align: center; background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Formation Théorique </div> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Introduction : <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de la formation • Objectifs attendus ❖ La réglementation : <ul style="list-style-type: none"> • Prévention liée aux manutentions manuelles • Prévention liée au travail statique • Les responsabilités employeurs/employés • Décret n° 2009-289 du 13 mars 2009 ❖ Statistiques : <ul style="list-style-type: none"> • Accidentologie • Arrêt de travail ❖ Prévention des risques <ul style="list-style-type: none"> • Partenaires et leur rôle • Les risques et leurs conséquences • Les risques et sanctions liés à l'usage de substance • Que faire en cas d'accident ? ❖ Anatomie et TMS : <ul style="list-style-type: none"> • L'anatomie et les pathologies associées • Les lombalgies • Les troubles musculosquelettiques ❖ Manutentions manuelles : <ul style="list-style-type: none"> • Les principes ergonomiques de base sur poste de travail • Soulever et transporter correctement des charges • Les gestes de la vie quotidienne • Les Equipements de Protection Individuelle 	
Formateur : Possédant une expérience significative dans la prévention des risques au travail.		
Moyens pédagogiques : Vidéo projecteur, charge légère (Intra, charge utilisée dans son domaine d'activité).		
Modalités pédagogiques : Méthode basée sur la participation et la démonstration, mises en situations.		
Modalités d'évaluations : Evaluation théorique via QCM, évaluation pratique continue.		
Délai et modalités d'accès : Sessions régulières, nous contacter via le site internet.		
Validation : Attestation individuelle de suivi de formation.		
Validité du titre : La validité recommandée du titre délivré est de 2 ans.		
Tarifs : Sur demande.		<div style="text-align: center; background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> Formation Pratique </div> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mise en pratique : <ul style="list-style-type: none"> • Etirements et exercices de relaxations • Soulèvement de charge • Technique de déplacement d'objets lourds • Ajustement du poste de travail • Adopter une posture assise ergonomique