

Gestes & Postures — Port de charges et manutention

Bien-être & Prévention

Format : Présentiel Durée : 7 h

Présentation

Gestes & Postures — Manutention sécurisée ****Le mal de dos coûte en moyenne 1 000 € par an et par salarié**** dans les métiers physiques (CARSAT 2024). Cette formation pratique apprend les bons gestes pour manipuler, porter et se déplacer en réduisant le risque de blessure de 60% (étude INRS). ## Pour qui ? - Salariés du BTP, logistique, propreté, restauration, industrie - Aides-soignant·es, auxiliaires de vie, agents hospitaliers - Encadrants d'équipes terrain - Toute personne exerçant un métier à fort effort physique ## Approche pédagogique - ****80% pratique**** : exercices de manutention sur cas réels - ****Vidéo retour**** : analyse de chaque geste filmé - ****Référentiel CNAM-INRS**** validé - ****Attestation officielle**** délivrée en fin de session ## Tarif ****30 €/h/stagiaire**** — soit ****210 €/personne**** sur 7h (groupe 6-12). Tarif dégressif au-delà de 3 sessions commandées. Financement OPCO + AT/MP.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'anatomie du dos et les zones à risque
- Maîtriser les 5 principes de la manutention sécurisée
- Adapter ses gestes aux charges (poids, encombrement, hauteur)
- Utiliser les aides techniques (transpalette, chariot, lève-personne)
- Construire une routine d'échauffement de prise de poste
- Connaître ses droits (RQTH, aménagement, restriction médicale)

Prérequis

- Aucun prérequis. Tenue de sport recommandée.

Public visé

Métiers physiques : BTP, logistique, propreté, soin, industrie, restauration

Informations réglementaires (Qualiopi)

Délais d'accès

Réponse sous 48 h ouvrées. Entrée en formation dans un délai de 4 semaines après signature de la convention et accord de financement.

Modalités d'évaluation des acquis

- Questionnaire de positionnement initial (avant l'entrée en formation)
- Évaluations formatives tout au long du parcours
- Évaluation sommative en fin de formation
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid

Accessibilité — personnes en situation de handicap

Le référent handicap étudie toute demande d'adaptation pédagogique, matérielle ou temporelle. Contact : contact@ekp-associes.fr • +33 6 95 96 02 07.