



Organisme de formation :  
N°82 01 00836 01  
Enregistrement préfecture  
Région Rhône Alpes  
Référéncé sur base  
datadock validant les 21  
critères qualité.

Certification QUALIOP1  
en cours

### FORMATIONS:

Manutention Levage

SST, Incendie

Habilitation électrique

Gestes et postures

Risques professionnels

**Siège social**  
511 grande rue  
01800 MOLLON  
[www.ac3f.fr](http://www.ac3f.fr)

SARL au capital de 27500€  
SIRET : 449 765 692 00024  
APE : 8559A



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les risques liés aux mauvaises postures sur les postes de travail.
- Prendre conscience des conséquences des mauvaises postures.
- Etre capable d'améliorer ses méthodes de manutention manuelle pour diminuer la fatigue et les risques d'accidents.

### PROGRAMME DE FORMATION

**3,5 à 7 heures**

- Présentation des statistiques sur les accidents de travail au niveau national et au niveau de l'entreprise.
- Définition des troubles musculo squelettiques.
- Notions d'anatomie et de physiologie et mise en évidence des risques potentiels d'accidents et de maladies professionnelles.
- Application en groupe autour d'exercices pratiques sélectionnés parmi des situations de travail dans l'entreprise.
- Correction et auto correction des postures et prises de charges.
- Auto analyse des situations et postes de travail

***Après consultation, le programme peut être adapté aux différents objectifs de l'entreprise. Dans ce cas l'entreprise fournira les éléments clés pour définir les objectifs de formation.***

### FORMATEUR

Formateur professionnel titulaire d'un brevet d'état d'éducateur sportif , possédant une expérience de 20 ans dans la formation en prévention des risques en entreprise, et la mise en place de solutions pratiques.

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Vidéo, diaporama, exercices pratiques en rapport avec l'activité,
  - Remise d'un livret de formation à chaque stagiaire.
- Répartition horaire : 50% théorie 50% pratique

### PRE-REQUIS

**Public concerné :** tous salariés souhaitant comprendre et améliorer leur santé physique au poste de travail.

**Nombre de participants :** 8 personnes maximum

### SUIVI EXECUTION ET EVALUATION FORMATION

- Validation par exercices d'application sur le poste de travail
- Validation par une proposition d'amélioration sur le poste de travail.
- Feuilles de présence
- Evaluation de la formation

### ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

Nous contacter afin de prévoir un aménagement spécifique : Lieu, temps, horaires, interprète langage des signes...

### TARIFS

Nous consulter pour une étude adaptée à vos besoins