

**Intitulé de l'action de formation : GESTES ET POSTURES**

**Objectif professionnel :**

Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail. Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention.

**Organisme de formation : MK FORMATION**

Adresse : ZI de la Boitardière Rue de Saint Règle, 37400, AMBOISE

Numéro d'activité : Enregistré sous le numéro 24370254137 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Téléphone : +33 (2) 47 30 68 10

Interlocuteur(s) pédagogique(s), administratif(s) et handicap :

Prénom Nom	Fonction	Téléphone
Bruno BOULOGNE	Directeur	06.16.59.53.34
Nathalie ROUILLARD	Chargée de formation	02.47.30.68.05

**Modalités d'organisation :**

Lieu de déroulement de l'action de formation : à définir

Dates : à définir

Durée en heures : 3:30 heure(s)      Durée en jours : 0,50 jour(s)

Organisation temporelle : 8H30 – 17H00

Nombre de places ouvertes : 4

Possibilités : Hébergement **Non**      Transport **Non**

**Modalités et délai d'accès :**

En amont de la contractualisation, un entretien permet :

D'analyser les besoins en formation du client, de vérifier les prérequis (test psychotechnique et entretien d'évaluation), d'adapter, le cas échéant, l'action de formation aux profils / situations des stagiaires (durée, rythme, méthodes, support pédagogiques...). L'action de formation peut être programmée (selon les souhaits du client) dans les 6 semaines à compter de la contractualisation.

---

**Public :** Tout salarié étant amené à manipuler des charges , manutention, efforts physiques, gestes répétés, port de charges, poste informatique, préparateur de commande, postures statiques.

**Pré-requis :** Aucun

**Modalité pédagogique :** Présentiel

**Moyens pédagogiques humains et techniques :**

Formateur expert en sécurité; Salle de formation équipée: vidéoprojecteur, PC, paperboard. Exposé par vidéoprojecteur et exercices en groupe (étude de cas vidéo, schémas, etc.), échange d'expériences et explications sur paperboard

**Accueil des personnes en situation de handicap :**

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), MK Formation propose des adaptations (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...) pour répondre aux besoins particuliers des personnes en situation de handicap. Il pourra mobiliser des compétences externes (Ressource Handicap Formation Centre val de Loire par exemple) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions.

**Modalités d'évaluation :**

Début de formation : Non applicable  
Fin de formation : QCM + Evaluation pratique

---

Modalités tarifaires :

INTER :

Frais pédagogiques / heure	25.00 €	Taux à 20% - HT
Frais pédagogiques / heure	30.00 €	Taux à 20% - TTC
Frais pédagogiques	87.50 €	Total - HT
Frais pédagogiques	105.00 €	Total - TTC

INTRA :

Frais pédagogiques / jour	750.00 €	Taux à 20% - HT
Frais pédagogiques / jour	900.00 €	Taux à 20% - TTC
Frais pédagogiques	375.00 €	Total - HT
Frais pédagogiques	450.00 €	Total - TTC

Pour les formations sur mesure nous consulter

---

**Descriptif de l'action :** Acquérir les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail. Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention.

**Objectifs pédagogiques (opérationnels et évaluables) :**

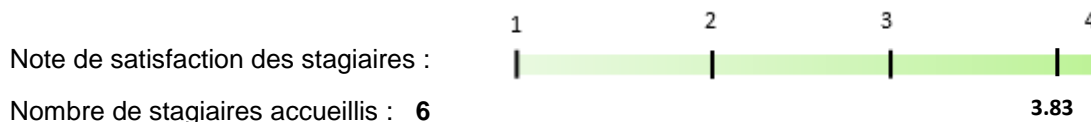
Acquérir et comprendre le fonctionnement du corps humains et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, la colonnes, les vertèbres, les zones charnières, les atteintes, les conséquences (TMS)  
Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort  
Facteurs de risques  
Pratique en salle  
Pratique sur le poste de travail  
Conclusion

**Contenu :**

Exercices de manutention sur des charges et objets divers.  
Application des gestes et postures au poste de travail  
Proposition d'aménagements et conseils en ergonomie du poste de travail

---

**Indicateurs calculés sur la période du 01/01/2021 au 31/12/2021**



Le règlement intérieur, le plan d'accès ainsi que les CGV sont consultables sur notre site internet : [www.mkformation.fr](http://www.mkformation.fr)