



**32h INTRA** (modulable) - Tarif : nous consulter

**Public : Tout professionnel**

**Prérequis : Aucun**

### Objectifs

- **Acquérir** des postures et gestes sécuritaires lors des manutentions de charges dans le cadre des activités professionnelles, mais aussi dans tous les gestes de la vie quotidienne.
- **Prendre conscience** des contraintes ergonomiques.
- **Contribuer** à la diminution des accidents de travail et arrêts dus aux troubles musculo-squelettiques.

### Contenu

**Prise de contact** : accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe.

**Travaux pratiques :**

Exercices : transporter, soulever, déposer, charger / décharger.  
Applications concrètes en salle.

**Notions théoriques :**

Principes de la Méthode (concept d'ergomotricité).  
Justifications biomécaniques.  
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

**Synthèse.**

### Méthode

Formation présentielle.  
Méthodes interactives.  
Échanges et partages d'expériences.  
Apports théoriques.  
Analyse des pratiques.

### Sanction de l'action

Attestation de compétences.

### Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :  
- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.  
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.  
L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

### Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé, expert en ergomotricité.

### Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

### Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent :  
inscriptions@sifam-formations.fr.  
Un accompagnement sera mis en place.