



21h INTRA (modulable) - Tarif : nous consulter

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

## Objectifs

- **Économie d'effort et de sécurité** du dos lors des travaux d'entretien et de manutention des charges.
- **Prendre conscience** du surmenage et des contraintes physiques notamment pour le rachis.
- **Adapter** les conditions de travail selon des critères ergonomiques.

## Contenu

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

### Travaux pratiques :

Exercices : fondamentaux en postures et gestes utilitaires.  
Applications concrètes aux travaux (entretien locaux, activité ménagère, collecte linge,...).

**Procédés de Manutention** : matériel de roulage, choix, utilisation, entretien.

**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.