

# GESTES ET POSTURES SANITAIRE ET SOCIAL (MAC)

**Objectif :** Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail. Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de manipulation et d'équipements adaptés.

**Public/pré requis :** Ensemble du personnel/aucun prérequis nécessaire à la formation

**Modalités pédagogiques :** face à face avec alternance théorie / pratique

**Effectif :** 10 personnes maximum      **Durée :** 7 heures      **Prix de vente :** 670 €/ session + 0.40€/km du formateur

**Modalités de sanction de formation :** évaluation des acquis, attestation de fin de formation et évaluation de satisfaction

**DÉLAIS D'ACCES :** 4 semaines.

**ACCESSIBILITÉ :** Formation intra – mesures nécessaires pour garantir accessibilité assurées si besoin remonté par employeur

## CONTENU

Tour de table  
Rappel du règlement intérieur  
Rappel des objectifs  
Recueil des attentes des stagiaires  
Présentation du programme détaillé de formation

## PROGRAMME

### Statistiques

Les accidents de travail  
Les troubles musculosquelettiques ou TMS

### Le rachis

Anatomie / biomécanique / physiologie

### Les mauvaises positions et leurs conséquences

Les postures du Dos  
Les troubles du Dos

### LA MANUTENTION

Position de départ  
Le transport et le déplacement  
Evaluer le potentiel de la personne aidée  
Déplacements naturels de la personne

### EXERCICE D'APPLICATION

Exercices éducatifs  
Mise en pratique des techniques de manutention manuelle  
Mise en situation de transfert de personne  
Utilisation des aides techniques



NOUS CONTACTER

[contact@msa-services-bfc.fr](mailto:contact@msa-services-bfc.fr)

Tel. 03 80 63 23 59 - 06 20 36 79 98  
[www.msa-services-bfc.fr](http://www.msa-services-bfc.fr)

