Formation à la Prévention des risques liés à l'Activité Professionnelle
Gestes et Postures au travail, Manutention Manuelle, Activité Physique

DURÉE
2 journées soit 14h.
Horaires variables : 7h30-20h30
CRITÈRES IMPORTANTS
Maîtriser le français (écrit et oral).
PREREQUIS Aucun
MODALITÉ DE L'ÉVALUATION
En présentiel.

ACCÈS À LA FORMATION
Délai d'accès : Opéra Formation s'engage à mettre en place cette action dans un délai de 48h à 2 mois selon le financement demandé.
Modalité d'accès : Dès réception du devis validé, une confirmation d'inscription est transmise sous 48h par courriel (convention, convocation, CGV, livret d'accueil...).

OBJECTIFS DE LA FORMATION
Chaque stagiaire formé devra être capable :

- De connaitre les gestes et les postures à respecter lors de toute activité physique et permettre : d'analyser les risques de ses postes de travail, puis d'adapter son comportement.
- Evaluer et analyser les risques liés aux manutentions manuelles.
- De repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entrainer des efforts inutiles ou excessifs.
- D'identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissance anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- D'appliquer les règles pour acquérir une technique et une capacité à manutentionner.

ACCÉSSIBILITÉ AUX PSH
Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
Un accompagnement personnalisé peut être engagé grâce à notre référent handicap dédié.

NOS RÉSULTATS
Taux de réussite à partir de juillet 2026 : 100 %
Taux de satisfaction à partir de juillet 2026: 100 %

PROGRAMME DETAILLÉ

Demi-journée 1 :

- Présentation des risques et accidents lors de manutention
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Les lombalgies et TMS
- Principes d'ergonomie de base sur poste de travail
- Les EPI et outils à privilégier
- Soulever et transporter correctement des charges
- Les gestes de la vie quotidienne

Demi-journée 2 :

→ Anticiper et prévenir les risques possibles
→ Observer une situation de travail et participer à la maitrise du risque
→ Piloter et gérer efficacement votre suivi des risques physiques

RÉSULTAT VISÉ

Contrôle des connaissances :

- Par un quizz en 16 questions.
- Un minimum de 10 points sur 16 est demandé pour valider le module.
- Fiche d'évaluation remplie par le stagiaire.
- A l'issue de la formation, une attestation de fin de formation est remise au stagiaire.

ENCADREMENT FORMATEURS

Profil type (CV détaillés sur simple demande) :

Une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle.

Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs ont été, et sont régulièrement, formés, audités et évalués par le responsable pédagogique d'Opéra Formation et/ou par un Organisme Extérieur.

Certification QUALIOPI N°23FOR01954.1

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Vous souhaitez poursuivre **votre parcours de formation** ?

Prenez contact avec l'un de nos conseiller au :

04.67.65.50.39

L POUR EN SAVOIR PLUS

https://www.opera-formation.com

FINANCEMENT

Possibilités de financement pour les demandeurs d'emploi via **France Travail**, selon étude et validation du projet professionnel.

Autres financements possibles : **OPCO**, **employeur** ou **financement personnel** selon conditions.

Date d'application : 06/10/2026

Agence Saint-Aunès - ECOPARC 105 rue de la Garriguette 34130 Saint-Aunès 04.67.65.50.39 montpellier@opera-formation.com
Agence Nîmes - ZAC de Grézan – 215 rue Eugène Freyssinet 30000 Nîmes 04.66.04.87.66 – nimes@opera-formation.com
Agence Béziers - Impasse des calandres 34500 Villeneuve-les-Béziers 04.67.21.61.20 – l.maurel@opera-formation.com
SARL capital de 8000€ - **SIRET** : 441 194 255 000 36 – APE : 7022Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 91 34 07 660 34 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.