

# FORMATION GESTES ET POSTURES



## 1. Durée de la formation :

0,5 jour à 1 jour – 3.5 heures à 7 heures

## 2. Public et prérequis :

Toute personne amenée à rester en position debout prolongée et sollicitée pour soulever, déplacer, positionner des charges diverses à la main, soit en manutention libre, soit à un poste de travail.

**S'ils sont requis dans l'entreprise, le port des équipements de protection individuelle (EPI) est obligatoire** pour la partie « pratique » tels que : Chaussures de sécurité, Vêtements réfléchissants, Gants...

Le participant devra maîtriser le français à l'oral et à l'écrit.

Pour les personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter par téléphone.

## 3. Objectifs Pédagogiques :

A l'issue de la formation, vous serez un véritable acteur de la prévention dans l'entreprise.

Vous serez capable :

- Identifier les risques de la position debout prolongée
- Intégrer les risques liés à l'anatomie tels que les Troubles Musculo-squelettiques (TMS)
- Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à son poste de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles
- Mettre en pratique l'acquis grâce à des exercices pratiques sur le lieu de travail.

## 4. Contenu de la formation :

### Définitions et rappels

- Les risques, les accidents du travail, les maladies professionnelles
- La réglementation
- Le fonctionnement et les limites du corps humain
- Les risques potentiels d'accidents : Osseux, Musculaires, Articulaires

### La posture au travail

- Identification des postures au poste de travail
- Le squelette
- Les ligaments
- Les muscles
- Les tendons
- La colonne vertébrale
- L'anatomie et pathologies associées
- Les lombalgies
- Les troubles Musculo-Squelettiques
- Les principes ergonomiques de base sur les divers postes de travail
- Les équipements de protection individuelle

## 5. Ressources techniques et pédagogiques :

[Un questionnaire](#) est adressé à l'entreprise afin de recenser quelques informations nous permettant d'adapter au mieux la formation.

A l'arrivée des stagiaires, nous les accueillons et les accompagnons dans la salle dédiée à la formation. Ils ont à leur disposition un espace dédié aux pauses avec accès aux boissons chaudes.

Durant la formation, le formateur projette son support pédagogique sur un écran et remet aux participants un dépliant synthétisant la formation suivie.

### ► Méthodes pédagogiques :

Les sessions de formation sont fondées sur des principes de pédagogie active, participative et concrète. La formation est essentiellement pratique, les explications du programme sont données pendant et à l'occasion des apprentissages.

## 6. Modalités d'évaluation :

### ► Au cours de la formation par le formateur :

Les acquis sont validés au cours de la formation à partir d'exercices pratiques corrigés par le formateur et par le groupe et à la fin de la formation les stagiaires compléteront un questionnaire validant les connaissances théoriques.

### ► A la fin de la formation par le stagiaire :

En fin de formation le stagiaire remplit [une fiche d'évaluation formation](#) comprenant les items suivants :

- **Satisfaction globale**
- **Organisation** : *l'accueil, l'encadrement, les locaux*
- **Matériel pédagogique** : *supports utilisés, le matériel, la documentation remise*
- **Qualité de l'animation** : *l'animation du stage, adaptabilité du formateur, méthodes pédagogiques*

Dans les 2 mois suivant la formation, le stagiaire recevra [un questionnaire d'évaluation à froid](#).

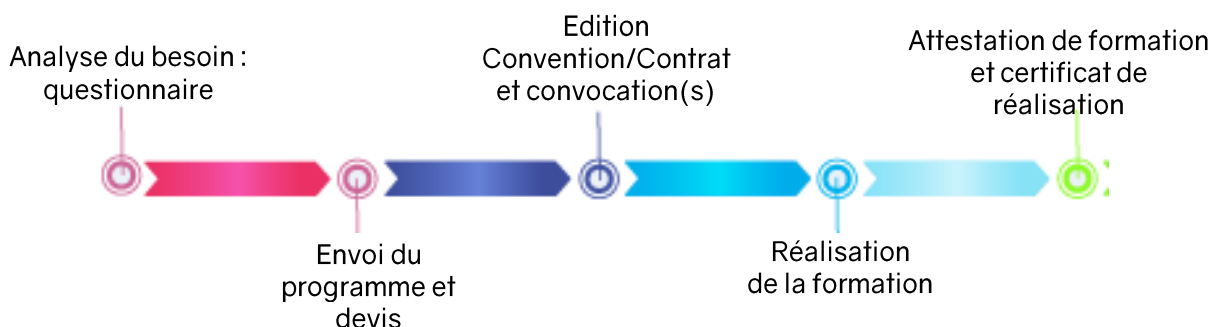
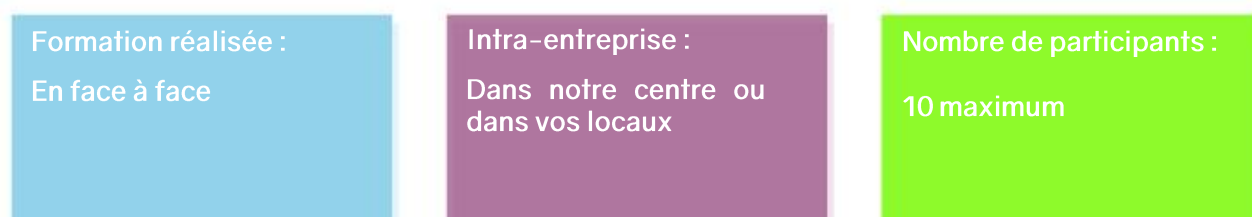
### Sanction de la formation :

A la fin de formation, un certificat de réalisation et une attestation de fin de formation seront adressés par mail à la personne en charge des formations.

## 7. Profil du formateur :

La formation est dispensée par un formateur qualifié et expérimenté en Prévention des risques liés à l'activité physique. Les formateurs font également des accompagnements.

## 8. Modalités et délais d'accès :



## 9. Tarifs et informations pratiques

### TARIFS DE LA FORMATION



Intra entreprise :  
● Nous consulter



La partie pratique devra être réalisée en entreprise



Attestation de formation et certificat de réalisation

### INFORMATIONS PRATIQUES



Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap



Les horaires seront adaptés en fonction des contraintes de l'entreprise



Stéphanie ASSELIN  
04.42.10.41.31