

Gestes et postures



PROGRAMME

Public Visé :

Toute personne souhaitant prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et améliorer son confort au travail.)

Prérequis :

Aucun prérequis obligatoire
Cette formation est accessible à tous, quel que soit le secteur d'activité.

Durée :

7h / 1 jour

Date :

à définir

Lieu :

dans nos locaux ou INTRA

Nbre de stagiaires :

4 minimum et
10 maximum

INTITULÉ : Formation Gestes et Postures

OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux de la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Identifier les risques liés aux mauvaises postures et aux gestes inadaptés
- Acquérir les techniques de port de charges et d'adoption de postures adaptées
- Appliquer les principes d'ergonomie au poste de travail

CONTENU :

1. Introduction et sensibilisation

- Les enjeux de la prévention des TMS
- Présentation des statistiques des accidents liés aux mauvaises postures
- Rappel réglementaire et obligations de l'employeur et des salariés

2. Notions fondamentales d'anatomie et biomécanique

- Comprendre le fonctionnement du dos et des articulations
- Identifier les zones à risque (colonne vertébrale, poignets, genoux...)
- Les facteurs aggravants (répétitivité, charge, stress...)

3. Analyse des postures et des gestes professionnels

- Études de cas concrets selon les métiers des participants
- Identification des gestes à risque et analyse des contraintes
- Auto-évaluation des pratiques quotidiennes

4. Apprentissage des gestes et postures adaptés

- Principes de manutention manuelle sécurisée
- Techniques de levage et de déplacement de charges
- Ajustement du poste de travail (réglage de chaise, écran, positionnement...)
- Exercices pratiques et corrections personnalisées

5. Application des principes d'ergonomie au travail

- Organisation et aménagement des espaces de travail
- Bonnes pratiques pour limiter la fatigue et les douleurs
- Adaptation aux différentes contraintes professionnelles (bureau, logistique, soins...)

6. Évaluation et mise en situation

- Exercices pratiques et mises en situation sur les postes de travail
- Quiz de validation des acquis
- Conseils personnalisés et échanges avec les participants

Moyens techniques et pédagogiques :

Documents et fiches techniques remis aux participants
Vidéos pédagogiques illustrant les bonnes pratiques
Quiz et exercices de validation des connaissances

PRIX T.T.C. :

180 € individuel
590 € groupe de 4 à 10 participants

Délais d'accès : 3 semaines



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivant
ACTIONS DE FORMATION

PEDAGOGIE

SUIVI- EVALUATION :

Évaluation formative tout au long de la formation. A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de Formateur en Gestes et Postures

METHODE PEDAGOGIQUE :

- Apports théoriques et échanges interactifs
- Études de cas concrets
- Exercices pratiques et mises en situation
- Supports pédagogiques remis aux participants

Validation :

- Évaluation des acquis en fin de session
- Remise d'une attestation de suivi de formation

Intervenant : **L'encadrement de la formation est assuré par formateur PRAP**

Accès pour les personnes en situation de Handicap (PSH) et à mobilité réduite (PMR):

Les salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et aux personnes en situation de handicap.

Quel que soit votre type de handicap, nous vous dirigeront vers notre référent "Handicap" afin de vous proposer la meilleure alternative.



Modalités d'accès et contact :

L'offre de formation vous sera transmise dans un délai de 3 jour ouvré après une prise de contact par :

Email : rj10formation@gmail.com

Téléphone : 09 73 18 56 46

Les inscriptions des participants (ou les modifications des participants) peuvent se faire jusqu'à 3 jours avant le début de la formation.

Dès que les modalités sont définies, une convention vous sera envoyée pour un retour signé à l'organisme de formation. Dès réception de la convention une convocation avec les dates d'entrée en formation vous sera retourné.

Cette formation permet de réduire les risques de blessures et d'améliorer le bien-être au travail tout en optimisant la productivité.