

# GESTES ET POSTURES



## OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

### PUBLIC

Chef d'entreprise, Salarié

### PRÉREQUIS

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges

### DUREE

7 heures soit 1 jour

### HORAIRES

8h30-12h 13h-16h30

### DATES ET LIEUX

Voir planning

### INTERVENANT(S)

Expert en ergonomie

### TARIF

Nous consulter

### LIMITE EFFECTIF

De 5 à 9 participants

**1. Appréhender les risques TMS et leur prévention (directive du conseil 90/269/CEE et code du travail Art.R23 I)**

**2. Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle**

## METHODE PEDAGOGIQUES

- ✓ Formation basée sur une pédagogie active : les apports théoriques sont ponctués d'activités ludiques, d'exercices et d'échanges avec le formateur
- ✓ Cours en présentiel : Les apprenants assistent à des sessions en face à face avec les formateurs, favorisant les échanges directs et l'interaction.
- ✓ Alternance théorie-pratique : enseignements théoriques avec des applications pratiques, permettant aux apprenants d'acquérir et de mettre en œuvre les compétences requises.
- ✓ Support utilisé: des présentations et documents vidéoprojetés, des vidéos et photos; des quiz et des exercices d'application format papier, Un livret de formation remis à chaque stagiaire

## DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- ✓ Feuilles de présence et certificat de réalisation
- ✓ Questions écrites (QCM) en cours et en fin de formation
- ✓ Évaluation à froid à M+3
- ✓ Évaluation de la satisfaction en fin de formation
- ✓ Remise d'attestation individuelle en fin de formation



# CONTENU DE LA FORMATION



## GESTES ET POSTURES

### 1. SENSIBILISATION À LA RÉGLEMENTATION DES GESTES ET POSTURES ET DES ACTIVITÉS DE MANUTENTION

- Prévention des risques professionnels : les neuf principes généraux (L. 4121-2 du Code du Travail)
- Visualiser les conséquences d'un accident de travail sur son entreprise
- Lecture des statistiques d'accidents de travaux et de maladies professionnelles en France

### 2. APPRÉHENDER LES TECHNIQUES POUR PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AUX MAUVAIS GESTES ET POSTURES

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie Savoir porter une charge lourde ou encombrante Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique
- Savoir se protéger et s'équiper
- Port des EPI (Equipement de Protection Individuel)
- Échauffement et étirement avant toute activité physique

### 3. MISE EN PLACE DE SOLUTIONS ERGONOMIQUES POUR LA PRÉVENTION DES TMS

- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils en matière d'ergonomie

#### DELAI D'ACCÈS

De 15 jours à 2 mois en fonction du financement demandé.

#### QUALITE ET SATISFACTION CLIENT

Note qualité globale : 8,9 / 10  
 Note atteinte des objectifs: 3,8 / 4  
 Note réussite examen: n/a

Nombre de session: 1  
 Nombre de participant: 9



## MODALITES :

### ✓ Formation intra-entreprise

Une session organisée pour les salariés d'une entreprise.

**Lieu:** soit dans les locaux de l'entreprise (salle conforme), soit dans une salle louée pour l'occasion.

**Date:** en fonction des disponibilités des salariés.

Le programme peut être **adapté** au contexte et modifié en fonction des attentes.

### ✓ Formation inter-entreprise

**Le contenu, la date, le lieu et le prix de formation sont fixes (voir planning).**

La salle de formation sera louée à un prestataire respectant les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap

Un mode de formation qui facilite le partage d'expérience entre les stagiaires issus de plusieurs entreprises et secteurs d'activité.

## ORGANISATION :

✓ En présentiel  
✗ En distanciel

✓ En présentiel  
✗ En distanciel

## RYTHMES :

✓ En continu  
✓ En discontinu

✓ En continu  
✗ En discontinu

En cas de situation de handicap nécessitant des adaptations spécifiques, n'hésitez pas à contacter notre référente Elodie COTTE au 0692 988 445

## MODALITES INSCRIPTION

Pour les modalités et les délais d'accès à cette formation,  
Contactez nous :



0262 850 860



helloacademie@gmail.com



Du Lundi au Vendredi 8h- 17h

Voir les différents financements possibles sur le site: <https://helloacademie.re/financement/>

